苏菜概述

苏菜即江苏菜。由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方风味组成，其影响遍及长江中下游广大地区，在国内外享有盛誉。江苏菜的特点是：用料广泛，以江河湖海水鲜为主；刀工精细，烹调方法多样，擅长炖焖煨焐；追求本味，清鲜平和，适应性强；菜品风格雅丽，形质均美。

江苏为鱼米之乡，物产丰饶、饮食资源十分丰富。著名的水产品有长江三鲜（鲥鱼、刃鱼、鮰鱼）、太湖银鱼、阳澄湖清水大闸蟹、南京龙池鲫鱼以及其它众多的海产品。优良佳蔬有太湖莼菜、淮安蒲菜、宝应藕、板栗、鸡头肉、茭白、冬笋、荸荠等。名特产品有南京湖熟鸭、南通狼山鸡、扬州鹅、高邮麻鸭、南京香肚、如皋火腿、靖江肉脯、无锡油面筋等。加之一些珍禽野味，林林总总，都为江苏菜提供了雄厚的物质基础。

江苏菜风格清新雅丽，反映在刀工精细，刀法多变上。无论是工艺冷盘、花色热菜，还是瓜果雕刻.或脱骨浑制，或雕镂剔透，都显示了精湛的刀工技术。

江苏菜以重视火候、讲究刀功而著称，尤擅长炖焖煨焐，著名的“镇扬三头”（扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头）、“苏州三鸡”（叫化鸡、西瓜童鸡、早红桔酪鸡）以及“金陵三叉”（叉烤鸭、叉烤桂鱼、叉烤乳猪）都是其代表之名品。

清鲜平和、追求本味、适应性强是江苏风味的基调。范曾先生为《中国名菜谱·江苏风味》专辑题词“家山秀色、清雅风味”是对江苏风味的最好概括。无论是江河湖鲜，还是禽畜时蔬，都强调突出本味的一个“鲜”字。调味也注意变化，巧用淮盐，擅用、糟、醇酒、红曲、虾籽，调和五味，但不离清鲜本色。

江苏菜式的组合亦颇有特色。除日常饮食和各类筵席讲究菜式搭配外，还有“三筵”具有独到之处。其一为船宴，见于大湖、瘦西湖、秦淮河；其二为斋席，见于镇江金山、焦山斋堂、苏州灵岩斋堂、扬州大明寺斋堂等；其三为全席，如全鱼席、全鸭席、鳝鱼席、全蟹席等等。

江苏菜历史悠久。据出土文物表明，至迟在 6000 年以前，江苏先民已用陶器烹调。《楚辞·天问》记载了彭铿作雉羹事帝尧的传说。春秋、战国时期，江苏已有了全鱼炙、露鸡、吴羹和讲究刀功的鱼脍等。据《清异录）记载，扬州的缕子脍、建康七妙、苏州玲珑牡丹鲜等，有“东南佳味”之美誉，说明江苏菜在两宋时期已达到较高水平。至清代，江苏莱得到进一步发展，据《清稗类钞·各省特色之肴馔）一节载：“肴馔之各有特色者，如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。”所列十地，江苏占其五，足见其影响之广。

江苏又为名厨辈出之地：帝尧时的彭铿，春秋时的太和公（或作太湖公），明代的曹顶，以及中国第一位被立传的厨师王小余、仪征萧美人和号称“天厨星”的董桃楣。

江苏的烹饪文献亦十分丰富。著名的有元代大画家倪瓒的《云林堂饮食制度集》、明代吴门韩奕的《易牙遗意》、清代袁枚的《随园食单）等，此外，历代史书、诗词等所记江苏名产名肴也是屡见不鲜。

江苏菜按照自身风味体系又可分为淮扬风味、金陵风味、苏锡风味和徐海风味四大流派。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

淮扬风味以扬州、淮安为中心，肴馔以清淡见长。历史上，扬州是我国南北交通枢纽，东南经济文化中心，饮食市场繁荣发达。“扬州三把刀”之一的厨刀著称于世，扬州名厨遍及海内外。周恩来总理在开国大典招待会上用的就是以淮扬风味为主的菜肴。名菜有“镇扬三头”、“镇江三鲜”、淮安“长鱼席”等。

金陵风味、以滋味平和、醇正适口为特色，兼取四方之美，适应八方之需。尤擅烹制鸭馔，金陵叉烤鸭、桂花盐水鸭、南京板鸭以及鸭血汤等颇具盛名。清真菜在南京也颇具特色，名店马祥兴的四大名菜（松鼠鱼、蛋烧卖、美人肝、凤尾虾）为其代表。此外，夫子庙小吃品种繁多，风味各异，名传送逾。

苏锡风味，以苏州、无锡为中心。苏锡菜原重视甜出头、咸收口，浓油赤酱，近代已向清新雅丽方向发展，甜味减轻，鲜咸清淡。苏锡近几年发展很快，在继承传统风味的基础上，大胆创新，既讲究食用以味为主，又讲究观赏，形成观食俱佳的格局。松鼠桂鱼、母油船鸭、梁溪脆鳝、常熟叫化鸡、常州糟扣肉等均为脍炙人口的美味佳肴。此外，苏州糕独树一帜，享誉海内外，苏州玄妙观、无锡崇安寺小吃亦很有名。

徐海风味，指徐州、连云港一带。徐海菜以鲜成为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠，名菜别具一格。霸王别姬、沛公狗肉、羊方藏鱼、红烧沙光鱼等名菜为其代表。

近十余年来，江苏烹饪教育事业得到迅猛发展，学校教育。职工在职培训，大大提高了厨师的文化素养和业务技术水平。随着烹饪文化交流的不断深入，江苏菜在继承传统风味的基础上，勇于扬长避短，勤于学习兄弟菜系的精湛技艺和风味特色，使之日趋完美。

苏菜

1.松鼠鳜鱼

松鼠鳜鱼为苏州名菜之冠，蜚声遐迩。相传乾隆皇帝下江南时，大闹“松鹤楼”，尝松鼠鲤鱼，赞扬不已。后苏州厨师改鲤鱼为鳜鱼，制作技法不断提高，色、香、味、形、声、器俱美。白色长鱼盘中，鳜鱼鱼首高昂，鱼口微张，鱼尾高翘，浇上卤汁，如披红装，渗入鱼肉，发出吱吱响声，犹如松鼠欢叫，鱼身缀以洁白虾仁，红白分明，宛如俯首缓行的松鼠，盘边围以紫葡萄，别有情趣。一股特有的糖醋味随热气扑鼻而来，使人舌底生津。三月，桃花盛开、流水漏瀑之时，正是品尝松鼠鳜鱼的最佳时节。

【原料】

活鳜鱼 1 条（约重 750 克），虾仁 30 克，熟春笋丁 20 克，水发香菇丁 20 克，青豌豆 15 克，绍酒 25 屯，精盐 11 克，绵白糖 200 克，香醋 100 克，番茄酱、番前沙司各 50 克，葱白段 10 克，蒜未 3 克，干淀粉 60 克，猪肉汤 100 克，湿淀粉 50 克，芝麻油 15 克，熟猪油（或精制油）1500 克（约耗 240 克）。

【制法】

1.将鳜鱼治净，齐胸鳍斜切下头，在鱼头下巴处剖开，用刀轻轻拍平。再沿脊骨两侧平片至尾部（鱼尾不断），斩去脊骨，去掉胸刺。在鱼肉上先直刻，刀距约 1 厘米，后斜剞，刀距约 1.3 厘米，深至鱼皮，成菱形刀纹。用绍酒 15 克，精盐之克放入碗内调匀，抹在鱼上，再拍上干淀粉，抖去余粉。

2.将番茄酱、番前沙司放入碗内，加猪肉汤、绵白糖、香醋、绍酒 10 克、精盐 9 克、湿淀粉，搅匀成糖醋汁。

3.炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至油温约 200℃时，将两爿鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形。然后一手提起鱼尾，一手用筷子夹住另一端，放入油锅内炸约 20 秒钟、使其成形，然后松手，待鱼堕入油锅中，放下鱼头，用铁勺舀热油浇鱼肉、头、尾上，至淡黄色捞起。待油温复升，把鱼放入复炸至金黄色，捞出，装入长圆盘中，拼成松鼠形，鱼肉揿松。

4.另用炒锅置旺火上烧热，舀入少量熟猪油，放入虾仁溜熟，倒入漏勺沥油。原锅复置旺火上，舀入熟猪油 50 克，放入葱白段熬至葱黄发香，捞出，再加蒜末、笋丁、香菇丁、青豌豆炒透，倒入调味汁搅匀，加入炸鱼热油约 75 克，淋芝麻油搅匀，起锅浇淋在松鼠鱼上，撒上熟虾仁，盘边用紫葡萄点缀即成。

【制作关键】

1.鱼剞花刀时，不破鱼皮，花纹清晰；临下油锅前拍粉，须拍均匀，并抖去余粉。

2.炸鱼用高油温，分两次炸，第一次炸熟，第二次炸脆。

3.糖醋汁应烧透，加旺油搅匀，制成“活汁”，使卤汁充分渗入，发出吱吱响声。

2.碧螺虾仁

碧螺虾仁是一道具有苏州风味的菜肴。碧螺春是一种名茶，产于苏州太湖洞庭东、西山，色香味形并臻佳妙，被看作是茶叶中的极品。原名是吴语“吓煞人香”，后来康熙皇帝游大湖品此茶嫌其名欠雅，便以此茶色碧玉、形似曲螺、采于早春而赐名为“碧螺春”。

碧螺虾仁，巧用碧螺春作配料，成菜具有茶香味鲜、清淡爽口、色泽素雅的特点。

【原料】

鲜大虾仁 350 克，碧螺春 10 克，精盐 6—7 克，鸡蛋清 1 只，干淀粉 20—25 克，色拉油 400 克（约耗 50 克）。

【制法】

鲜大虾仁洗净，漂白，沥干。放入碗内，加精盐、蛋清、干淀粉搅上劲。另冲一杯开水，放入碧螺春，沏成茶一杯。

炒锅置旺火上烧热，舀入色拉油，烧至油温约 120°C热时，放入虾仁，用筷子轻轻拨散，至虾仁呈乳白色时，倒入漏勺，沥油。炒锅复置旺火上，将虾仁倒回锅内，烹入碧螺春茶汁约 30 克，颠翻炒锅，出锅装入盘内，并将茶叶略挤去茶汁，点缀在虾仁旁，以示碧螺虾仁。

【制作关键】

1.茶叶汁香味浓，有去腥作用。此菜烹制以茶代酒，突出了菜肴的风味特色。

2.虾仁在泊中加热时间不能长，炒时动作要迅速，以保持虾仁鲜嫩的口感和茶汁的清香味。茶叶点缀虾仁旁，既作配色，又可清口。

3.鲜虾仁应在清水中充分漂净，炒后可达到莹白饱满的要求。

3.蟹黄扒翅

鱼翅，为八珍之一。据《本草纲目》载：“（沙鱼）背上有鬣（liè），腹下有翅，味并肥美，南人珍之。”医学认为，翅含软骨素，降血脂、抗动脉硬化及抗凝成分，具有抗衰老和预防冠心病的作用。苏州厨师擅长鱼翅的制作。清人顾禄《桐桥倚棹录》载有“清汤鱼翅”、“黄焖鱼翅”数款，其中以“蟹黄扒翅”最为著名。苏州的蟹久负盛名，尤以阳澄湖的黄毛金爪清水大闸蟹口味上乘，鱼翅与蟹黄相合，黄油澄亮，鱼翅软糯、鲜香腴美，益显珍贵。

【原料】

水发鱼翅 500 克，蟹黄 250 克，熟猪油 100 克，绍酒 200 克，葱 40 克，姜 35 克，鸡清汤 350 克，精盐 6—8 克，白糖 2 克，湿淀粉 20 克，胡椒粉 2 克，净鸡块 500 克，带膘猪皮 500 克，姜丝 3 克，香菜叶 25 克。

【制法】

1.水发鱼翅在沸水中略烫，冷水冲洗后理齐，放陶钵中；鸡块、猪膘皮加水 1000 克烧透，捞出洗净后置鱼翅上。汤提清后入鱼翅钵中，加葱结 20 克、姜块 20 克、绍酒 150 克，蒸约 2 小时，取出鱼翅待用。

2.旺火热锅，加熟猪油 50 克，下葱结 15 克，姜片 10 克熬香，去葱、姜。下鱼翅，加绍酒 25 克、鸡清汤 350 克、精盐约 6 克，烧沸，转小火烧至翅软嫩入味。

3.另取一锅，旺火烧热加熟猪油 50 克，葱末、姜末各 5 克、放入蟹黄，略炒，加绍酒 25 克、精盐 2 克、白糖 2 克，焖透。将鱼翅脱入蟹黄锅内，转小火，扒至汤汁稠厚。转旺火加湿淀粉，晃锅，大翻锅脱入盘内，撒胡椒粉，用姜丝、香菜叶点缀即成。

【制作关键】

1.鱼翅须用鲜味足的原料和高汤同烹，以使其入味。因鱼翅胶汁浓厚，必须严格掌握火候，以免沾底起焦。

2.蟹黄须炒透，以达到去腥效果；炒时动作轻盈，保持蟹黄形态。

3.翅、蟹合烧，旨在两味相合，火候宜小；装盘应保持形态完整。

4.白汁元菜

白汁元菜是苏州传统名菜，久享盛誉，选用初春菜花盛开时节 750 克重、青乌背、白玉腹的甲鱼（俗称“菜花甲鱼”）为主料，辅以山药等配料制成。

甲鱼，即鳖，亦称团鱼、元鱼、水鱼等。古代神话中称为“守神”。甲鱼肉质佳，味鲜美，具有滋阴、凉血、补虚之功效。《本草备要》认为，甲鱼加冰糖炖服，其脂尤佳，治阴虚诸损。山药与甲鱼性味相合，《神农本草经》列山药为上品。其善补脾肺，且能益肾填精。白汁元菜是一款食补佳肴，亦可窥见苏州人的饮食养生之道。

【原料】

净甲鱼 500 克，猪肥膘肉 25 克，山药 60 克，春笋 50 克，水发香菇 30 克，绍酒 100 克，大蒜头 15 克，香葱 25 克，姜块 10 克，菜油 50 克，熟猪油 40 克，麻油 10 克，冰糖屑 25—30 克，白糖 25 克，精盐 11—12 克、猪肉白汤 750 克，湿淀粉 10 克。

【制法】

1.净甲鱼揭去壳，斩成 6 个股块（前、中、后各 2 股），放入锅中，加清水 750 克，烧沸即取出，浸入冷水刮洗干净；甲鱼卵洗净置碗内，加葱、姜、盐 0.5 克，酒 10 克（以 10 只卵计），上宠蒸约 15 分钟取出，去葱、姜待用。

2.将甲鱼块置锅垫上，前、中股块腹朝上，后股块裙边朝上，头颈放在最上面，再放上猪肥膘丁。锅置旺火上烧热，加菜油，待油热，入葱结、姜块熬香，捞出葱、姜，将锅垫放在油锅中。葱、姜放在甲鱼上，加酒 75 克焖片刻。舀入猪肉白汤，待沸，转文火烧 30 分钟左右，加盐 10 克及大蒜瓣，续烧 15 分钟后加冰糖，再烧 90 分钟左右，至甲鱼酥烂，去葱、姜。

3.山药（蒸熟去皮）及春笋切滚刀块，香菇去蒂切块。另取炒锅烧热，加猪油少许，下葱段熬香。倒入春笋、山药及香菇，加酒 25 克、盐及白糖炒透，入甲鱼卵及甲鱼锅中的甲鱼，汤汁烧透，收稠汤汁加水淀粉增稠，淋猪油、麻油出锅装盘。山药及甲鱼头、颈在下，股块腹、裙边朝上，笋、香菇及甲鱼卵最上面。

此菜肉烂色白，裙边软糯透明，胶汁滋厚，入口咸中带甜。

【制作关键】

1.此菜口味偏甜，制作时可根据口味需要酌减糖量。

2.甲鱼份量须在 750 克左右，肉质最佳；烫洗水温不宜过高，过烫裙边易蜷缩。

3.此菜系火功莱，掌握火候并须衬锅垫。

5.蟹黄鳖裙

蟹黄鳖裙是江苏秋未冬初时节的一道时令风味名菜。鳖裙营养丰富，蟹黄色艳味鲜。成菜蟹肉鲜美，蟹油四溢；鳖裙色似象牙，晶莹剔透，汤汁浓厚，肥糯鲜美。

【原料】

净鳖裙 300—350 克，蟹黄（含蟹肉）150 克，绍酒 60 克，精盐 2.5 克，酱油 3 克，葱花 10 克，姜米 5 克，熟猪油 50 克，高汤 400 克，白胡椒粉、白糖、香菜各适量。

【制法】

1.将鳖裙用清水浸泡 6—8 小时，换水，放清水锅内煮沸，焖 2 小时捞起取出去骨及黑衣，漂洗干净，浸泡 2—3 天，直至涨发至透明状，改刀成梭子块，放在笼屉上，蒸烂。

2.炒锅上火放熟猪油，下葱花、姜米煸香，投入蟹黄（含蟹粉），加黄酒焖透，再加入高汤、精盐、酱油、白糖及裙边，转旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，淋明油出锅装盘，上撒白胡椒粉，盆边放上香菜即成。

此菜裙边要发透，蟹油要炒好。

6.带子盐水虾

端午前后是虾的盛产期，尤其是雌青虾，俗称带子虾，个儿大，肉满脑红，虾子丰盈，正是食虾的最佳季节。此菜色泽红艳，脑满子实，肉嫩味鲜，本味突出，夏令佳品。

【原料】

带子大活虾 500 克，葱 10 克，姜 5 克，绍酒 50 克，精盐 30 克，清水 500 克。

【制法】

1.虾入清水轻轻漂洗，捞出。

2.锅内放入清水，加葱（打成结）、姜（拍松），精盐 30 克烧沸，下虾，加绍酒烧沸，略烧片刻至肉刚熟，捞出，剥去头壳及须。

3.原汤去葱、姜，撇去浮沫，淀清凉透。再入虾浸 15 分钟，取出排在盘内，浇少许汤汁即成。

【制作关键】

1.虾应漂洗，不可用水冲或手淘，以免虾子失落。

2.虾煮时，不可多搅，至壳红肉熟即捞起，以免肉老。

3.原汤须凉透后方可侵入虾。

7.黄焖鳗

鳗，又名鳗俪，亦称白鳝，有河鳗和海鳗之分。黄焖鳗系以河鳗为原料，背黑亮，腹白色，俗称“粉鳗”。鳗，具有补虚羸、祛风湿之功效，且补而能消。其维生素 A 含量较高，故夜盲病人尤当食之。

黄焖鳗、以苏州松鹤楼菜馆制作的最为闻名。烹调上宜大锅焖制，小锅分烧。成品色呈酱红，皮肥肉白，粉嫩细腻，咸中带甜。

【原料】

活鳗鱼 750 克，水发木耳 15 克，熟笋片 20 克，生猪油丁 12 克，菜油 35 克，熟猪油 60 克，麻油 10 克，绍酒 100 克，精盐 3—4 克、酱油 45—50 克，葱 15 克，姜片 5 克，大蒜头 15 克，红曲米水 10 克，水淀粉 15 克，猪肉白汤 750 克，白糖 10 克，冰糖 25—30 克，麻油 5 克。

【制法】

1.在鳗鱼头部横割一刀（不割断），出尽血，放入盛器内，用 60℃左右的水泡一下，用稻草持去鱼身粘液及污物，剪去背鳍。在胸鳍和腹鳍处各横割一刀，以切断肠脏为度。用竹筷伸入腹内卷出肠脏，斩下头尾，切约 5 厘米长的段，再逐段用筷卷净内部、洗净，将鱼段竖立排在锅底上，鱼头尾围在四周。

2.旺火热锅，加菜油烧热，投入葱（打成结）10 克及姜片，侍葱、姜转黄，夹出放在鳗上，再将鳗连锅垫平放入锅中，加绍酒 75 克，盖盖焖片刻，加汤 500 克，烧沸后加猪油 10 克，红米水、酱油 25 克及冰糖、盐、大蒜头、生猪油丁。烧至鳗上色时转小火焖约 2 小时，至鱼熟烂，即转旺火再加猪油 10 克收稠汤汁，去葱、姜及鳗鱼头尾，将大蒜头、猪油丁放在碗底，鳗鱼段用尖头筷取出，放入碗内，侧面朝上摆整齐，再倒入汤汁。

3.另取一锅烧热，加猪油，烧热入葱末 5 克，待葱熬香，入笋片、木耳，加酒、酱油、白糖及白汤烧沸，将碗内鳗及汤汁复倒入锦中，旺火烧透，转小火烧至汤汁稠浓，转旺火加水淀粉勾芡淋麻油脱入盘中，鳗鱼侧面仍朝上排整齐，木耳及笋摆在上面。

【制作关键】

1.掌握泡鳗鱼的水温，切勿过高，否则去粘液时会捋掉皮，影响美观。

2.鳗胶质丰富，且用小火长期加热，故须用锅衬，以免沾底焦糊。

3.焖制时鳗段应竖直放置，以免鳗皮烧损。

8.雪花蟹斗

雪花蟹斗是在芙蓉蟹的基础上创制的一款名菜。此菜以蟹壳作为容器，内装清炒蟹粉，上覆洁白如雪的蛋泡，稍作点缀，色、香、味、形并俱，宜于分食。清代文人袁枚在《随园食单》中指出，炒蟹粉“以现剥现炒者为佳”。若放置时间一长，则“肉干而味失”。炒蟹粉时加适量悟烂的肥膘，可以使蟹粉更加肥润。

【原料】

蟹粉 700 克，鸡蛋清 7 只，熟火腿 6 克，香菜（羌姜）8 克，绍酒 80 克，精盐 5—6 克，白糖 1—2 克，葱末 8 克，姜未 5 克，鸡清汤 300 克，熟猪油 120 克，熟猪肥膘丁 50 克，水淀粉 20 克，净蟹背壳 12 只，胡椒粉 3 克。

【制法】

1.净蟹背壳，入沸水锅中煮沸，捞出，晾干，壳背朝下排在盘中；鸡蛋清抽打成泡沫状，放在抹上猪油的盘内，成 12 垛，用小菱形熟火腿片、芜荽点缀成小花，上笼小汽蒸熟取出。

2.炒锅置旺火上烧热，加猪油 100 克烧热，下葱、姜及肥膘丁，放入蟹粉，轻炒，加绍酒焖透，加鲜汤、精盐、糖烧透，加水淀粉勾芡，浇猪油和匀，撒胡椒粉出锅，分装入壳内，上放雪花垛。

3.炒锅放鸡清汤 150 克、精盐 1 克烧沸，入水淀粉搅匀成琉璃状，加猪油搅和，浇在雪花蟹斗上。

【制作关键】

1.蛋泡要充分打发，蒸时汽小时间短，以保持良好的形态。

2.炒蟹粉动作要轻捷，不可将蟹粉捣碎。

3.加绍酒后，加盖焖透，去腥效果好。加糖量要少，旨在起鲜。

9.红烧甩水

苏锡菜的传统口味特色可用“ 甜出头、咸收口、浓油赤酱 ” 十个字来概括。红烧甩水便是从江南民间发展而来颇具传统风味特色的代表性菜肴之一。甩水，即鱼尾。青鱼尾肉脂腴美，故选青鱼为佳。民间则有“ 青鱼尾巴鲢鱼头 ” 之谚。此菜色泽红亮，汁浓味厚，咸中带甜，肉质肥嫩鲜美。

【原料】

青鱼尾 1 条（约重 500 克），绍酒 50 克，酱油 50 克，白糖 30 克，盐 1 克，葱段 15 克，姜末 5 克，水淀粉 25 克，熟猪油 75 克，麻油 10 克。

【制法】

1.青鱼尾洗净，顺长切成 6 片（尾鳍相连不断），平摊在盘内成扇形。

2.炒锅置旺火烧热，加熟猪油 50 克烧热，入葱段熬香，捞出，将鱼尾整齐地推人锅内，略煎至底面发黄，鱼尾翻身，复煎另一面至发黄，加绍酒加锅盖焖透，再加酱油、清水约 250 克、姜末、盐、糖烧沸，盖上锅盖，用小火约焖烧 10 分钟，再用旺火收稠卤汁，淋水淀粉至卤汁稠浓，加熟猪油、淋麻油颠翻，整齐脱入盘中即成。

【制作关键】

1.鱼尾切成的片应厚薄均匀，带尾脊骨一片应在其脊骨略剁几刀，便于成熟。

2.鱼尾两切面均煎透，便于上色；小火加热时间不能长，保持肉嫩。

3.掌握下水淀粉的时机，保持卤汁适中。

10.梁溪脆鳝

梁溪脆鳝，又名无锡脆鳝，曾称太湖脆鳝。是江苏鳝肴中别具一格的传统名莱，饮誉海内外。此菜据传是由太湖船菜——脆鳝发展而来的。早闻于太平天国年间。无锡有梁溪河，西通太湖，无锡游船常由此河驶入太湖，于是船莱中颇受青睐的脆鳝被称作为“梁溪脆鳝”。经无锡几代名厨改进，此菜日臻完美。

鳝鱼，亦称黄鳝。“小暑黄鳝赛人参”，道出了食鳝的最佳季节。此菜选鳝以每条重约 150 克为宜。

【原料】

活鳝 1500 克（10 条），姜丝 30 克，绍酒 60 克，精盐 150 克。酱油 40 克，绵白糖 100 克，葱末 25 克，姜末 25 克，豆油 1500 克（约耗 150 克），麻油 25 克。

【制法】

1.锅内加 2500 克清水，盐烧沸，放入活鳝随即盖上锅盖，煮至鳝嘴张开，捞起放入清水漂净。将鳝横放在案板上，鳝腹朝内，一手捏住鳝头，另一手持竹片紧靠下已处插入，沿脊骨直划至尾，去掉内脏，再沿脊骨两侧划下，去骨取鳝肉，洗净，沥去水。

2.锅置旺火上烧热，加入豆油，烧至油温约 200°C时，放入鳝肉，炸约 3 分钟捞出，待油温复升至 200°C时，复放鳝肉，炸约 4 分钟，再用小火炸脆；另取炒锅置旺火上烧热，舀入豆油 25 克，加葱、姜末煸香，加黄酒、酱油、白糖烧沸成卤汁，即捞起炸脆的鳝肉，放入卤汁内颠翻，淋麻袖出锅装入盘内，成宝塔形，上用姜丝作点缀即成。

此菜形态美观，色呈酱褐色，鳝肉松脆香酥，卤汁甜中带咸。

【制作关键】

1.掌握鳝鱼的泡烫时间，以免肉烂。

2.第一次炸鳝时，要逐条放入，以免互相粘连；掌握炸制油温和时间，使制品脆而不枯。

11.香脆银鱼

银鱼，形纤细体略圆，色泽素白，无鳞骨软，明莹如银，肉嫩味鲜。明代诗人工叔承作诗咏银鱼：“ 冰尽溪浪缘，银鱼上急湍，鲜浮白玉盘，未须探内穴。 ”宋人张先则有“ 春后银鱼霜下鲈 ”，把银鱼与鲈鱼相并举。清康熙年间曾被列为贡品。

太湖盛产银鱼，与梅鲚、白虾并称为“ 太湖三白 ”，远销海外，声誉卓著。银鱼大者约 10 厘米长，既可鲜食，又可制成干货。肴馔品种甚多，香脆银鱼是其中的名品，色泽金黄，具有松、脆、肥、鲜、香的特点。

【原料】

银鱼 500 克，鸡蛋黄 50 克，绍酒 15 克，精盐 4—5 克，辣酱油 5 克，绵白糖 3 克，白胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，干淀粉 10 克，精白粉 20 克，面包屑 120 克，葱末 5 克，豆油 500 克（约耗 50 克），芫荽 5 克。

【制法】

1.银鱼摘去头，抽去肠，用清水漂净，沥去水，放入碗内，加绍酒、白胡椒粉、精盐、葱末、绵白糖、味精、鸡蛋黄拌匀，放干淀粉、精白粉裹匀，再粘上面包屑。

2.炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至油温约 180℃时，放入银鱼，用漏勺抖散，炸至金黄色捞出装盘，用芫荽点缀即成。

【制作关键】

1.银鱼初加工时须去肠；待沥去水后再用调料拌渍，否则水分太多；沾面包屑后应立即炸制。

2.油温不宜太高，因鱼嫩；投入油锅后应用漏勺抖散，以免相互粘连。

12.鲃肺汤

鲃鱼，古称斑鱼，俗称泡泡鱼、吹肚鱼。为硬骨鱼纲鲃形目鲃科东方纯属暗色东方鲃（河豚）的幼鱼，无毒。主产于苏州。秋季上市。

鲃肺汤，是苏州名菜。成菜鲃肺（实为肥肝）肥腴，鱼肉细嫩，汤清味鲜。三十年代初，于佑任先生秋游太湖，在木读“石家饭店”品尝此菜后赞不绝口，写下了“老桂花开天下香，看花走遍太湖旁，归舟木渎犹堪记，多谢石家鲃肺汤”这一脍炙人口的诗篇。从此，鲃肺汤声名远扬。

【原料】

活鲃鱼 500 克，熟水腿 15 克，水发香菇 10 克，熟笋片 10 克，豌豆苗 5 克，精盐 7.5 克，绍酒 40 克，葱末 5 克，鸡清汤 750 克，熟猪油 15 克，白胡椒粉 0.5 克。

【制法】

1.鲃鱼置砧板上，左手拉住鱼腹，右手持刀自腹部下刀，刀刃向外平推，鱼身滚动，剔去鱼皮，取出鲃肺，去内脏，治净。然后自颈部下刀，沿脊骨直至尾，取下鱼肉两爿。

2.将鱼肉放在清水中，拉去白衣黑膜，滤去水，每爿鱼肉一批为二；鲃肺一批为二，用盐 0.5 克轻轻捏一捏，再洗净滤干。

3.鱼肉及鲃肺用盐 2 克、葱末 5 克拌匀，片刻后滗去汁水。

4.鸡清汤烧沸，下鱼肉及鲃肺，加酒、盐，待汤再沸，捞出鱼肉及鲃肺放入汤碗中，撇清汤后，投入辅料，俟透起，去沫倒入汤碗，淋猪泊撒胡椒粉即成。

【制作关键】

1.取鲃肺时，切不可弄破苦胆。

2.鱼肉及鲃肺须经捏洗方可去腥。

3.鱼肉及鲃肺一汆即捞出，否则肉、肺变老。

13.莼菜氽塘片

莼菜，又名水葵，属睡莲科，为多年生宿根性湖沼草本植物。春、秋两季应市，江苏太湖盛产。莼菜以嫩茎和嫩叶供食用，有清热、利尿、削肿、解毒诸功效。塘片，即塘鳍鱼肉批成的片，此鱼又名土鲍鱼，虎头鲨，体型短壮，长不过 10 余厘米，头大、身圆、尾稍平，肉质细嫩，苏州人以“ 菜花塘鳢鱼 ”为春季美味。

莼菜与鱼作汤羹，由来已久。历史上还有 “ 莼鲈之思 ” 的典故。纯菜氽塘片，莼莱碧绿滑润、清香脆嫩，鱼肉洁白细嫩，汤清味鲜，为春季佳肴。

【原料】

塘鳢鱼片 175 克，苑菜 150 克，火腿丝 25 克，绍酒 25 克，精盐 6—7 克，葱末 2 克，鸡清汤 500 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.塘鳢鱼片洗净，滤去水，加酒 15 克、盐 1 克及葱末抓匀。

2.莼菜取嫩茎、叶，洗净，用盐 2 克捏一捏，入沸水锅略氽，捞出，滤干。

3.鸡清汤加清水 250 克，用旺火烧沸，倒入鱼片，加盐、酒，待沸，去浮沫，入莼菜及火腿丝，倒入汤碗内，淋鸡油即成。

【制作关键】

1.莼菜在沸水锅中氽的时间不能长，以免成褐色，影响美观。

2.鱼片形状完整不碎，加热时间要短，汤要制清。

14.翡翠鲍鱼

鲍鱼为海产珍品，除含有丰富的蛋白质外，还含有大量的钙、铁、碘等矿物质，素来是高档筵席常用的原料。翡翠鲍鱼选用鲍鱼和丝爪、虾茸精制而成，不仅色泽悦目，而且补充了维生素，营养更为全面、丰富。

【原料】

罐装鲍鱼 12 只（大小一致），嫩丝瓜 2 根，虾茸 100 克，熟火腿 5 片，香菇 1 片，精盐 5 克，绍酒 10 克，味精 2 克，鸡清汤 500 克，水淀粉适量，熟鸡油 5 克，熟猪油 200 克（约耗 30 克）。

【制法】

1.将鲍鱼置碗内，加鸡清汤 100 克，上笼蒸 10 分钟，晾凉。随后批成薄玉兰片。取碗 1 只，先在碗底垫上 1 片水发香菇，再放上 5 片火腿：接着将鲍鱼交替排列成花形。在碗内加鸡清汤 100 克、精盐 2 克、绍酒 5 克上笼蒸约 30 分钟。

2.将丝瓜去皮，切成马蹄状段，在中间挖去一点丝瓜肉。锅上火放熟猪油，至 4 成热时，将丝瓜入锅划油，捞起沥油，酿上虾茸，并用红樱桃小片点缀。随后上笼蒸 5 分钟成熟。

3.将蒸好的鲍鱼碗取出，卤汁倒入锅内，烧沸后勾薄芡，淋入熟鸡油，浇在翻扣在盘中的鲍鱼上。锅内再放鸡汤及精盐、味精，勾薄芡，淋熟猪油，浇在围在鲍鱼一周的丝瓜上即成。

【制作关键】

鲍鱼要用鸡汤反复蒸，这样才能使鲍鱼鲜味浓郁。此菜鲍鱼软嫩，香味扑鼻，回味无穷。

15.龙须鱼画

龙须鱼面选用太湖白鱼经制茸、氽制、白烩而成。成菜鱼面洁白绵长，鲜嫩爽口，汤汁清醇，造型美观，是一道观食俱佳的美味。

【原料】

新鲜白鱼 1 条（约重 750 克），熟火腿 25 克，菜心 20 棵，鸡蛋清 50 克，鸡清汤 300 克，精盐 5 克，味精 2 克，黄酒 5 克，葱姜汁适量，鸡油 5 克。

【制法】

1.将白鱼宰杀、治净，用刀沿脊骨取下两爿鱼肉，肉面朝上，用刀背轻拍后，再用刀口刮下鱼肉（约取 300 克），置清水盆内浸泡去血水。然后，捞起沥水，置猪肉皮上排斩至细（越细越好），放入盆内，加精盐 3 克，葱姜汁、鸡蛋清、味精 1 克、黄酒 2 克及适量清水，搅匀上劲成鱼茸。

菜心洗净，菜头削成橄榄形，剖十字刀，熟火腿亦切成小橄榄形，嵌在十字刀口内。

2.锅内放入清水上火，将鱼茸置鲃花器内挤成鱼面入清水内，待鱼面变白刚沸时捞起沥水。

3.锅上火，放熟猪油少许，投入菜心加精盐、味精煸熟待用。锅复上火，放入鸡清汤及精盐、味精、黄酒，沸后放入鱼面，再沸时，用湿淀粉勾薄茨，淋入鸡油装盆。菜心围在一周，另放几根水发鱼翅（入味后）于盆中间即成。

【制作关键】

鱼肉斩得越细越好，不能混有血肉；制茸时吃水量及调味品的用量要准确，鱼茸的稀稠要适当；汤汁要清醇。

16.夏果龙虾球

夏果龙虾球选用龙虾肉和夏威夷果滑炒而成。成菜造型美观，虾肉洁白滑嫩，味鲜嫩爽口。

【原料】

鲜活龙虾 1 只，夏威夷果 40 颗，西兰花 100 克，胡萝卜 20 克，哈蜜瓜 20 克，鸡蛋清 1 只，绍酒 5 克，葱结、姜片各 10 克，葱花 4 克，湿淀粉、精盐、味精适量，清油 1000 克。

【制法】

1.将龙虾肉剥出，洗净，剞上花刀，改成球形，加蛋清、精盐、味精、淀粉各适量上蛋清浆。

2.将龙虾头、尾，加葱结、姜片、绍酒上笼蒸熟。西兰花、胡萝卜、哈蜜瓜改刀成小球状。

3.炒锅上火烧热，放入清油至六成热时，倒入龙虾肉划油，变色时捞起沥油，随后下夏威夷果、西兰花、胡萝卜划油。接着合下锅，用精盐、味精、湿淀粉勾薄芡装盘。

4.用夏威夷果、西兰花围边，装上龙虾头、尾即成。

【制作关键】

急火速烹，以保持龙虾肉色白、质嫩。

17.海底松炖银肺

海底松炖银肺系南通地区传统风味名菜。用海蜇头与猪肺同炖而成。成菜蜇头似松枝，肺白如银，质酥烂如腐，需调羹为食，入口即化，味醇汤清，具有化痰、健肺功效。尤适宜于老年人食用。南通清末状元、我国著名实业家张謇常食此菜，备加推崇。

【原料】

陈年海蜇头 500 克，猪肺 1 副（约重 1000 克），熟火腿 100 克，绍酒 30 克，精盐 5 克，葱结、姜片各 10 克，味精 2 克，鸡清汤 1500 克。

【制法】

1.将海蜇头分块洗净后，放在足量的沸水中烫泡约 10 分钟，使其酥软，然后捞起放在清水中浸泡，并漂洗十净。火腿切成象牙块。

2.将猪肺管接在自来水笼头上，放水灌洗冲白，抽去肺内气管筋络，需保持形态完整。接着将猪肺放入清水锅内，肺管朝外加盖煮沸，捞起洗去浮沫，再放入砂锅内，放葱结、姜片、绍酒、鸡汤 1000 屯、火腿，用小火炖约 3—4 小时，达到酥烂为止。

3.取泡至酥透的海蜇，用沸水略烫，也放入砂锅内，加精盐、味精炖沸即成。

【制作关键】

猪肺要灌洗干净，筋络、气管要抽尽；海蜇头要烫透，使至酥烂。炖的时间要长，保持质酥烂，汤鲜醇。

18.灌蟹鱼圆

明末才子冒辟疆的爱妻董小宛，在如皋创制佳肴美点，成为烹饪史上的佳话。据说，灌蟹鱼圆即为董小宛所制。灌蟹鱼圆色泽洁白，柔嫩而有弹性，内孕蟹粉，色如玻珀，浮于清汤之中有“ 黄金白玉兜，玉珠浴清流 ”之美誉。再缀以火腿片、绿叶菜心，色泽美观。此菜汤鲜醇，鱼圆柔嫩，味鲜美，实为不可多得的水产佳品。

【原料】

净白鱼肉 300 克（青鱼肉亦可），蟹粉 25 克，熟猪肥膘肉 50 克，熟火腿片 30 克，熟菜心 8 棵，鸡蛋清 4 个，精盐 8 克，葱姜汁水适量，鸡清汤 1000 克，熟猪油 75 克。

【制法】

1.将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克，烧至五成热时，投入蟹粉，加入精盐 1 克炒和，起锅装入盘中，晾凉后，做成莲子大小的丸子作馅心。

2，将鱼肉置清水中漂清，剁成细茸（越细越好），猪肥膘亦斩成茸，放入同一盆中，加入鸡蛋清、葱姜汁水、鸡清汤约 400 克搅匀，放入精盐 5 克搅拌至上劲后，再加入熟猪油 25 克搅匀成鱼茸。

3.用手抓起鱼茸，塞入蟹馅 1 粒，挤成鱼圆，放入冷水锅中。随后将锅置小火上，烧至鱼圆成熟。另取锅置旺火上，舀入鸡清汤 650 克，加入精盐 1 克、火腿片、菜心，烧沸后再将鱼圆放入，再沸时，起锅盛入汤碗中即成。

【制作关键】

制鱼圆时，放水及汤的量要适中；在汆鱼圆时不能久煮，不然起孔质老。

19.炸玉蝗

海蜇，古称“ 蝗鱼 ”，又名“ 水母 ”、“ 蛇 ”、“ 红蜇 ”、“ 面蜇 ”。我国是世界上最早开发利用海蜇的国家，西晋张华在《博物志》中就有食用“ 鱼 ”的记载。海蜇含水分较多，大多冷食，不宜做热菜，有“ 海蜇下油锅，全部化乌有 ”之说。。

江苏南通地区名厨制作的炸海蜇，表面光亮如玉，虾茸鲜美软嫩，海蜇酥脆宛似玛瑙，椒香扑鼻，食之有声，若金玉铿锵，故名炸玉蝗。

【原料】

陈年海蜇头 250 克，河虾仁 150 克，熟猪肥膘 20 克，鸡蛋清 2 个，精盐 3 克，味精 1 克，花椒盐 2 克，干淀粉 40 克，鸡清汤 150 克，芝麻油 10 克，熟猪油 750 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将虾仁、熟猪肥膘分别剁茸，加入鸡蛋清、精盐 2 克、干淀粉 5 克，拌和成虾茸糊待用。

2.将海蜇头洗净，先下沸水略烫，再放入清水中浸泡，至恢复原体积时改成小块。用洁布吸去水份，用精盐 1 克、味精调味后，拍上干淀粉约 25 克，随后置虾茸糊内拌匀，使虾茸糊裹满海蜇。

3.净锅置火上，舀入熟猪油，炸至四成热时，将裹满虾茸糊的海蜇逐块投入油锅，炸至变色浮起时，捞出沥油。接着将锅内油倒出，放入芝麻油，投入炸过的“ 玉蝗 ”颠翻几下即成。上菜时随带花椒盐蘸食。

【制作关键】

海蜇头要发透，至酥脆方可；其次是虾茸糊要裹满海蜇，不然海蜇遇高温水分会散失。

20.清蒸鲥鱼

鲥鱼与蛔鱼、刀鱼并称为长江“三鲜”，其体形稍扁而长，大者二尺许，鳞中富含脂肪，色白如银，背部微带青色，肉中细刺，是我国名贵鱼种。鲥鱼在每年的清明至端午节期间最为肥美。

清蒸鲥鱼，色泽美观，肥嫩鲜美，爽口而不腻。食时再蘸以镇江香醋和姜末，更是别具风味。

【原料】

鲥鱼 1 条（约重 600—750 克），熟火腿薄片 12 片，猪网油 1 块（够包裹鱼身），春笋片 50 克，水发香菇适量，香菜 5 克，葱段、姜片备 10 克，绍酒 10 克，精盐 2 克，白胡椒粉少许，鸡清汤 100 克，熟猪油 40 克。

【制法】

1.将鲥鱼挖去鳃，下去鳞，沿胸尖剖腹去内脏，洗净。将猪网油洗净，晾干。

2，锅内放清水烧沸，将鱼放入稍烫即捞起，烫去腥味，置盘内，再加熟猪油、精盐、绍酒，鸡清汤调匀浇上，放上火腿片、香菇片、笋片，排列整齐，盖上猪网油，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸约 20 分钟至熟取出，拣去葱、姜、网油，将汤汁滗入碗中，加白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，放上香菜即成。上菜时带姜末、醋碟，以供蘸食。

【制作关键】

制作此菜，不能去鳞；且要盖上猪网油蒸，这样既可使蒸汽与鱼身不直接接触，又能使网油中的脂肪均匀地渗透到鱼体，保持鲜嫩。蒸时要火大气足，一气呵成。

21.白汁鮰鱼

鮰鱼即长吻鮰，又名自古鱼、江团，是长江下游及中游部分地段的珍贵鱼种。鮰鱼的品种繁多，仅长江下游地区就有 13 种之多。镇江和南通段产的鮰鱼体白而隐红无斑纹，背鳍白隐有淡灰色为特征，并以鱼肉肥嫩刺少而著称，为长江长吻鲫中稀有的珍贵品种。苏轼赞美其为”粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人。”即鮰鱼胜黄鱼肉多而无刺，赛河豚味美而无毒。明代杨慎说鮰鱼兼有何豚、鲥鱼之美，无毒无刺而无西鱼之缺陷，誉之“粉红雪白，洄美堪录，西施乳鮰，水羊胛熟。”说鮰鱼是“水羊”，形容其肥美是很确切的。

鮰鱼的烹调方法很多，尤以白烧、红烧、清蒸更能将其鲜美的味道展示出来。“白汁鮰鱼”即采用白烧，成品鲜嫩不腻，汤汁似乳，稠浓粘唇，兼鲥、豚之美，胜“羊胛”之腴，堪称水产肴馔中之杰作。

【原料】

鮰鱼中段 750—1000 克，冬笋块（以笋尖为好）150 克，绍酒 20 克，精盐 15 克，葱白段 5 克，姜片 5 克，白胡椒粉 1 克，熟猪油 100 克。

【制法】

1.将鮰鱼中段切成长约 8 厘米、宽约 7 厘米的长方块，放入沸水锅中，加适量的精盐烧沸，去掉粘液，捞出洗净。

2.将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，投入葱白、姜片炸香，放入鱼块，加入绍酒，盖上锅盖焖一会，加入精盐和清水（淹没鱼肉即可），烧沸后放入笋块，盖上锅盖，移至中火上烧到汤汁稠浓，再淋入熟猪油少许，装盘，撒上白胡椒粉即可。此菜在白烧时要掌握好火候，要达到汤汁稠浓，以使味厚醇鲜。

22.生熏鲫鲌鱼

鲌鱼，是淡水鱼中的佳品，肉质洁白细腻，且具有一定的食疗保健作用。《食疗本草》中记载：“鲌鱼肋近脉，补肝明目，灸疮不发，作胎食之良。”《开宝本草》也说：“主胃气，开胃下食，去水气，令人肥健。”洪泽湖产的鲍鱼更具有鲜嫩细腻的特点。《淮阴风土记》载：“按吾邑水族之味，旧时推鲌鱼，亦称‘淮鲌’，乃唐宋贡品。”它适用于蒸、煮、熏、烧、煎、卤、醉等多种烹调方法。淮阴名菜“生熏铂鱼”是选用洪泽湖产的鲌鱼，以绿茶末、红糖、锅巴屑为发烟料，成品棕红发亮，熏香无汁，肉白细嫩，风味别致。

【原料】

鲌鱼1条（750—1000克），绍酒10克，酱油30克，花椒盐15克，红糖25克，锅巴屑150克，绿茶末25克，葱叶30克，姜片10克、芝麻油少许。

【制法】

1.将鱼洗净，在鱼身剖上花刀，在中间斜刀批成两段。置盆内，用绍酒擦匀鱼身，再用花椒盐腌渍3—4小时。随后用清水洗去椒盐，沥干水分，在鱼身上抹上酱油待用。茶叶用水泡开。

2.取锅1只，先后依次放入锅巴屑、红糖、茶叶末于锅底，放上铁丝络（高于发烟料）。在铁丝络上铺葱叶和姜片，再将鲌鱼放上，盖紧锅盖，用小火缓缓熏制。当外表呈棕红色时出锅，刷上芝麻油即成。

23.萝卜鱼

萝卜鱼是江苏镇江市的传统象形名菜，它以批成薄片的鱼肉为外皮，虾仁、熟火腿、冬笋等为馅心，卷成萝卜形，外裹蛋黄糊和面包屑，油炸而成。用香菜作萝卜叶，形态逼真，食之外香里嫩，是佐酒佳肴。

【原料】

净鳜鱼肉 300 克，河虾仁 80 克，熟火腿 60 克，冬笋 50 克，水发香菇 30 克，香菜心 12 根，面包屑及常用调味品适量。

【制法】

1.将鳜鱼肉批成长约 10 厘米，一头宽 1.2 厘米，另一头宽 4 厘米的扇形薄片 12 片，放入碗内，加葱椒盐之克（葱白加花椒、精盐合斩而成）拌和腌渍。将河虾仁漂洗干净，斩成细茸，放入碗内，磕入鸡蛋清 1 个，再加入绍酒 5 克，葱姜汁水 20 克，味精 0.5 克，精盐 1 克调匀。再将熟火腿、冬笋、香菇分别切成米粒状，放入虾茸碗内，搅拌成馅。

2.将鱼片平铺在砧板上，均匀地撒上一些下淀粉，随后逐片放入馅心，接着从窄的一头斜着卷起成萝卜形。另取 1 碗，磕入鸡蛋 1 个、鸡蛋黄 1 个调匀，加些水淀粉搅和成蛋黄糊，再将萝卜鱼生坯逐个滚蘸后，滚上面包屑。

3.锅洗净置旺火上烧热，舀入熟猪油 750 克（或色拉油），烧至 5 成热时，将萝卜鱼逐个放入，炸约 2 分钟时捞起。待油温升至 7 成热时，再复炸至金黄色，用漏勺捞起沥油。用牙签在萝卜鱼的粗头竖戳一个小眼，插入香菜心一根，排列在盘中即成，上桌时带番前酱和花椒盐佐食。

【制作关键】

鱼片要批得厚薄均匀，调味要准。用青鱼、白鱼也可做，馅心也可变化。

24.红烧沙光鱼

沙光鱼是江苏海边城市连云港的特产，栖息于近岸浅海或入海日处的咸淡水中。头大、鳞细，尾鳍末端形尖呈矛状。肉质色白细腻。沙光鱼最肥美的季节是十月，有“ 十月沙光赛羊汤 ”的美誉，适用于红烧、干烧、红焖、炒、烩、余汤等多种烹调方法。

【原料】

沙光鱼 8 条（约重 1500 克），葱段 10 克，姜片 10 克，酱油 60 克，绍酒 15 克，精盐 5 克，白糖 15 克，香醋 25 克，花生油 1000 克（实耗约 80 克），熟猪油 50 克。

【制法】

1.将沙光鱼治净，用洁布吸去水分，加入葱段、姜片各 5 克、酱油 10 克、绍酒 5 克，浸泡半小时。

2.将锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至约 180℃时，将鱼放入炸约 2 分钟，至鱼面呈金黄色时捞起，沥去油。原锅再上火，舀入熟猪油烧热，放入葱段、姜片各 5 克炸香，投入沙光鱼，加入绍酒 10 克、酱油 50 克、精盐、白糖和清水约 500 克，盖上锅盖，烧沸后改用小火烧 10 分钟，再用旺火收浓汤汁，烹入香醋，淋入芝麻油少许即成。

【制作关键】

此菜色泽红润，肉质鲜嫩，咸中带酸，味美爽口。此菜火候要掌握好，小火烧得要透，以保持肉质鲜嫩。

25.彭城鱼丸

徐州人擅用鲤鱼，因“鲤”与“礼”同音。清康熙年间的徐州悦来酒家李自尝以一尾鲤鱼制成四个菜：银珠鱼、醋溜鱼丁、多味龙骨、鱼衣羹。其中以“银珠鱼”为最佳菜。清代状元李蟠赋诗称赞，唐有为品尝后挥毫题联：“彭城鱼丸闻遐迩，声誉久驰越南北”。自此，银珠鱼改名为彭城鱼丸，当地人亦俗称之为鱼粉珠。与普通鱼丸制作不同的地方是在鱼茸中加入了水粉丝。

【原料】

鲜鲤鱼肉 300—350 克，熟猪肥膘肉 50 克，水发粉丝 100 克，熟菜心少许，熟火腿片 20 克，水发冬菇片 20 克，鸡蛋清 2 个。常用调料各适量。

【制法】

1.将鲤鱼净肉置清水中浸泡去部分血水，同猪熟肥膘一起斩成细泥状，加鸡蛋清、葱姜汁 20 克、精盐 5 克、鸡清汤 300 克（或清水 300 克），搅上劲后加水剁碎的水发粉丝、绍酒 5 克、干淀粉 10 克，调成鱼粉糊。

2.将鲤鱼头、尾洗净，焯水后加精盐、葱段、姜片、绍酒，上笼蒸熟。

3.将鱼粉糊挤成大桂圆形，放入冷水锅内，上火煮沸时，捞起鱼丸。

4，将锅放火上，舀入熟猪油 50 克，放入葱段、姜片各 5 克，煸香后舀入鸡清汤 250 克，捞出葱段、姜片，倒入鱼丸、菜心、火腿片、冬菇片，加入适量的精盐、绍酒、味精，烧沸后用水淀粉勾薄荧，淋入芝麻油起香，出锅装入长腰盘。将蒸熟的鱼头、尾摆在两头，排成鱼形即成。

【制作关键】

此菜鱼丸洁白细嫩，味清鲜。关键是鱼泥斩的要细，水发粉丝与鱼泥的比例要适当，水氽鱼丸时一熟即可，不能久煮，以免质老。

26.将军过桥

“将军过桥”又名”黑鱼两吃”，为扬州名菜。黑鱼骠悍凶猛，人称之为“龙宫大将”。“过桥”系饮食行业面点制作中使用的俗语，此处借用过来，指用一条黑鱼，制出一汤一炒两种菜肴。特点是，鱼片洁白、滑嫩，鱼汤浓白、香醇，既经济实惠又美味可口。

【原料】

活黑鱼 1 条（约重 750 克），冬笋片 130 克，青菜心 6 棵，水发冬菇片 25 克，熟火腿片 5 克，鸡蛋清 1 个，虾子 2.5 克，绍酒 25 克，精盐 10 克，醋 10 克，白糖 1 克，葱白段 2.5 克，葱结 10 克，姜块 10 克，鸡清汤 75 克，水淀粉 40 克，芝麻油 15 克，熟猪油 500 克（约耗 150 克）。

【制法】

1.将黑鱼刮鳞，去鳃，斩鳍，斩下鱼头，用刀在背部沿脊骨两侧剖开，挖出内脏，鱼肠留用，然后洗净。把鱼侧放在砧板上，批下两面鱼肉，再斜批成 0.5 厘米厚的片，放入碗内加精盐 1 克、鸡蛋清、水淀粉 20 克拌匀上浆。

2.将鱼肠剖开，用清水洗去污物，再用精盐 5 克轻轻搓揉，用清水洗净。将黑鱼脊背骨和剩下的鱼肉洗净，斩成块，鱼头劈成两爿。把菜心头部修成圆形，菜叶切成三角形。

3.炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入鱼片划油，待色呈乳白时出锅沥油。原锅置旺火上烧热，放入熟猪油 50 克，烧热后，放入葱白段、笋片 65 克，冬菇片 12 克，煸炒几下后，加绍酒 10 克、白糖、鸡清汤、精盐 1 克，烧沸后用 20 克水淀粉勾芡，倒入鱼片，淋入芝麻油翻锅，然后盛入放有醋的盘中即成炒菜。

4.将鱼头、鱼骨、鱼肠一起放入沸水锅中略烫，捞出用清水漂净并沥去水，放入砂锅内放入清水 1000 克，加绍酒 15 克，葱结、姜块（拍松）、笋片 65 克、虾子，置旺火上烧沸后，加熟猪油 80 克，烧至汤色浓白时，放入青菜心、冬菇片 13 克，待菜心熟后，再加精盐 3 克，烧沸，然后拣去葱、姜，起锅盛入大汤碗内，放上火腿片即成汤菜。上桌时另备姜米、香醋蘸食。

【制作关键】

1.鱼片不宜批得过薄，防止加热烹调时破碎。鱼片上浆必须抓拌均匀至上劲，否则，易脱浆，导致易碎、口感老。

2.炒锅洗净烧热后，再加油，这样可防止划油时鱼片沾锅，并注意控制油温，火大时炒锅及时离火。

27.凤尾对虾

凤尾对虾是连云港的传统名菜。其特点为色泽金黄，虾尾鲜红，外香酥，里鲜嫩，味美爽口。

对虾，又名大虾、明虾。历史上曾按对计数作价，故名对虾。对虾味美鲜嫩，营养丰富，为海鲜珍品。

【原料】

对虾 6 只（重约 5oo 克），鸡蛋 3 个，绍酒 5 克，精盐 5 克，花椒盐 2.5 克，味精 1 克，葱姜汁水 10 克，白胡椒粉 1.5 克，干淀粉 10 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将对虾洗净，去壳（留尾壳），去掉沙肠，刮去尾部黑斑，剖开脊背，割断筋络放人碗中，加葱姜汁水、白胡椒粉、精盐、绍酒、味精，腌渍 10 分钟取出，用于洁布吸去表面水分。将鸡蛋打入碗中调匀，加干淀粉搅匀成蛋糊。

2.炒锅上旺火烧热，放入花生油，烧至六成热，手提虾尾逐只蘸满蛋糊（尾壳部不蘸糊）放入油锅内，轻轻翻动，炸至金黄色后，倒人漏勺沥油，放在砧板上，每只斜片 2 刀后，（保持原形）装盘，撒上花椒盐即成。

【制作关键】

1.蛋糊要有一定的厚度，否则挂糊效果不好，影响菜肴质量。

2.炒锅洗净烧热后再放油，这样可避免原料粘锅，保持形态光滑饱满。

28.彩色鱼夹

彩色鱼夹原名彩色鱼盒，由南京特一级烹调师胡长龄创于 30 年代，起初为圆形，后改为半圆形，并改名为彩色鱼夹。此菜造型美观，细嫩鲜美，滑润爽口，营养丰富。

【原料】

净鳜鱼肉 250 克，河虾仁 75 克，猪肥膘 25 克，熟火腿片 15 克，熟火腿末 35 克，水发冬菇 15 克，青菜叶 2 张，绍酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 25 克，鸡清汤 50 克，水淀粉 10 克，熟猪油 250 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将鱼肉切成长约 7 厘米、宽约 3.5 厘米、厚约 0.5 厘米的片，共 16 片，鱼片两面拍上干淀粉。分别将虾仁，猎肥膘斩成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清、绍酒 5 克、精盐 3 克、味精 0.5 克搅拌均匀。再将虾茸分成 16 份分别放在鱼片上（中间鼓起），边缘抹平，撒上火腿末，将鱼片对折叠起，然后用刀修成半圆形成鱼夹（沿边应露出虾茸）。将火腿片、水发冬菇、青菜叶分别切成大小均匀的菱形小片各 16 片，逐片蘸上少许鸡蛋清，按三种颜色分别贴在鱼夹上面。

2.炒锅上旺火烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入鱼夹，待鱼肉色呈乳白，肉馅刚熟时倒入漏勺沥油。原炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐 2 克、味精 0.5 克、绍酒 5 克，烧沸后用水淀粉勾芡，再倒入鱼夹，晃动炒锅淋入熟猪油 10 克，将彩色面朝上盛入盘中即成。

【制作关键】

1.鱼刺要去净，片要整齐均匀，不宜过薄。馅心要调制至上劲有粘性。

2.鱼夹划袖时，控制好油温，不宜过高，否则不易熟透。芡汁不可过厚，米汤芡为好。

29.炒软兜长鱼

炒软兜长鱼是两淮（淮安、淮阴）的名菜。长鱼即鳝鱼。两淮扈厨擅长烹制长鱼菜，品种繁多，口味各异，巧组成席，名曰“两淮长鱼席”。长鱼是一种营养价值高、对人体有一定滋补作用的佳品，尤以小暑时节的长鱼最好，有“小暑鳝鱼赛人参”之说。

“炒软兜长鱼”是两淮长鱼菜中最有名的品种。”软兜”的来历是古法汆制长鱼时，用纱布将活长鱼兜扎，放入带有葱姜、盐、醋的沸水锅内，汆至鱼身卷曲，口张开时捞出，取其脊肉烹制。成菜后鱼肉十分鲜嫩，用著子夹起，两端下垂，似小孩胸前的兜肚带，食时可用汤匙兜住。总之是形容其嫩的程度。

该菜选用笔杆粗的细长鱼精心烹制。成菜后脊背乌光烁亮、软嫩异常，清鲜爽口，蒜香浓郁。

【原料】

细长鱼 1000 克，蒜瓣片 10 克，绍酒 10 克，酱油 25 克，香醋 120 克，盐 75 克，葱结、姜片各 10 克，白胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 100 克。

【制法】

1.锅内放入清水约 2000 克，粗盐、香醋 115 克，葱结、姜片，用旺火烧沸，倒入长鱼后，迅即盖紧锅盖（以防长鱼窜出），待长鱼停止窜动，水沸后再加少量清水，改用中火，用铁勺轻轻地将长鱼推动翻身，焖约 10 分钟，将长鱼捞起置清水中浸凉。随后将竹筷的一头削成扁平状，把鱼脊背和腹部划开，取脊肉一掐两段。

2.炒锅置旺火上，舀入熟猪油 75 克，烧至七成热时，投入蒜片炸香，同时将长鱼脊背肉用沸汤或沸水烫一下，并挤去水分，入锅，加入用绍酒、酱油、味精、香醋 5 克、湿淀粉调兑的芡汁，淋入熟猪油 25 克，翻拌均匀，装盘后撒上白胡椒粉即成。

【制作关键】

一是长鱼在汆时要焖透，以口张开，手掐鱼背感柔软方可；二是炒时卤汁要紧，吃完后盘中见油不见卤。此外，该菜也可适当加点配料，如韭黄、韭菜，洋葱、青椒、青蒜。

30.炖生敲

炖生敲是南京名菜。著名学者吴白品尝此菜后对之倍加赞赏，并咏诗‘ 若论香酥醇厚味，金陵独擅炖生敲 ”。传统制法是将鳝鱼活杀去骨后，用不棒敲击鳝肉，使肉质松散，而后入油锅炸后炖制。其特点是色泽金黄、富有韧性，用筷子夹起，两端下垂而不断。食之酥烂入味，鲜香醇厚。

【原料】

主料：活粗黄鳝 1250 克。

配料：猪肋条肉 50 克。

调料：绍酒 25 克，酱油 75 克，白糖 10 克，葱段 10 克，姜片 10 克，蒜瓣 50 克，肉清汤 5oo 克，花生油 1000 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1.先将黄鳝摔昏，在其脖颈处横割一口，用剪刀沿腹部中间剖开，去内脏洗净后剔去脊骨，再用木棒排敲脊肉，然后改刀成 6 厘米长斜块，洗净沥干，将猪肋条肉切成鸡冠形片。

2.将炒锅上旺火，放人花主油烧至八成热时，将鳝块放入，炸至起“ 芝麻花 ” 出锅沥油。把蒜瓣放入油锅略炸，色黄即捞出。

3.将鳝块、肉片、蒜瓣放入砂锅，加葱段 5 克、姜片 5 克、酱油、绍酒、肉汤上旺火烧沸后，再加白糖，撇去浮沫，改微火炖至鳝肉酥烂，拣去葱姜。

4.炒锅上旺火，舀入熟猪泊烧至七成热时，加入葱段 5 克、姜片 5 克，炸出香味，捞去葱姜倒入砂锅内即成。

【制作关键】

此菜鳝鱼要敲透，以便炖酥；其次是炖的火候要掌握好。

31.绣球干贝

此菜以虾仁、鱼肉斩茸制圆，滚裹上用干贝、火腿、香菇、绿菜叶等加工成的细丝，形同绣球，故名。成熟后浇上用鸡清汤制成的卤汁，鲜醇爽嫩。

【原料】

主料：净白鱼肉 100 克，鲜河虾仁 150 克，干贝 30 克。

配料：水发冬菇丝 40 克，熟火腿丝 40 克，绿菜叶丝 30 克，黄蛋糕丝 30 克，鸡蛋情 2 个。

调料：绍酒 15 克，精盐 6 克，味精 2 克，葱姜汁水 50 克，鸡清汤 100 克，水淀粉 5 克，熟鸡油 20 克，熟猪泊 50 克。

【制法】

1.将干贝洗净，放入碗中，加清水，少许绍酒、葱姜（整拍松）上笼蒸至松软，取出拣去葱姜（原汁留用），剔除边筋，用纱布包好，挤去水分，揉搓成丝绒状，同香菇丝、火腿丝、绿菜叶丝、黄蛋糕丝拌和待用。

2.虾仁、鱼肉洗净，分别斩成茸状，分别放在容器中。在鱼茸中加入鸡蛋清、绍酒、葱姜汁水和清水 40 克，顺着一个方向搅打至上劲时，边搅边将虾茸加入。

3.将茸料挤成一个个直径约 2.5 厘米大小的肉丸放入盛有干贝等“彩丝”中滚动，均匀粘满彩丝，取出放入盘底已涂油的盘内，上笼蒸熟。

4.炒锅置火上烧热，放入熟猪油，鸡清汤和适量蒸干贝的原汤烧沸后，用精盐、味精调味，再用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，然后浇在蒸熟的绣球干贝上即成。

32.生炝条虾

条虾，即中华白虾，产于黄海。因虾身细而长，壳薄色白，故名。条虾、蛤蜊、鲜怪在盐城被誉为“海产春三鲜”。春节过后，即陆续见市。生炝条虾吃法独特，家家会做，人人爱吃。清明节前的条虾，皮薄透明，外壳柔软，肉嫩味鲜，堪称佐酒佳肴。

【原料】

主料：鲜条虾 500 克。

调料：曲酒 50 克，精盐 5 克，白酱油 50 克，白糖 30 克，香醋 15 克，白胡椒粉 1.5 克，红腐乳汁 40 克，蒜末 5 克，姜末 5 克，芝麻油 25 克。

【制法】

1.剪去条虾的爪和须，先用清水反复漂洗后，再用冷开水过洗两次，然后放入竹篮，沥去水后放入盘内加入精盐、曲酒抢制 30 分钟，以杀菌去腥。

2.将炝好的虾放入另一盘内，再把白酱油、白糖、香醋、红腐乳汁、蒜末、姜末同放碗内调匀，浇在虾上，淋入芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

【制作关键】

各种调味料的用量要掌握好，这样才能保持口味醇正。当然亦可根据各人的口味适当增减调料品及用量。

33.大烧马鞍桥

大烧马鞍桥为两淮长鱼名菜，因鳝鱼段与猪肉合烹，形似马鞍桥而得名。成菜色泽酱红，汤汁稠浓，鳝段酥香，风味隽永。

清朝诗人林兰痴在《刊上三百吟》一诗中对大烧马鞍桥一菜赞扬道：“藏时本与龟为伍，烹出偏从马得名；解释年来谈铗感，当筵翻动据鞍情”。

【原料】

粗活鳝鱼 750—1000 克，带皮猪腿肉 300—400 克，大蒜瓣 150 克，绍酒 10 克，精盐 55 克，酱油 60 克，白糖 20 克，香醋 10 克，白胡椒粉 0.5 克，葱结、姜片各 20 克，芝麻油 25 克，熟猪油 150 克。

【制法】

1.将鳝鱼宰杀，从腹部剖开去内脏洗净，切成 6 厘米长的段，每段在脊背上剞 2—3 直刀。置盆内加精盐 50 克及芝麻油拌和，随后用清水洗去粘液，猪肉洗净，切成厚片。

2.将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克，烧至五成热，放入葱结、姜片各 10 克煸香，再倒入猪肉片，煸炒至肉片变色时，加入酱油 40 克和清水。盖上锅盖，烧沸后移至小火焖约 50 分钟。

另取锅上火烧热，舀入熟猪油 100 克，烧至 5 成热时，放入蒜瓣炸香，放入葱结、姜片略煸，投入鳝段翻炒几下，加入香醋、酱油 20 克、精盐 5 克、绍酒和适量清水，烧沸。

3.取砂锅一只，垫上竹垫，先倒入肉片，再倒入鳝段和卤汁，加入白糖，盖上锅盖，烧沸后移小火上焖约 15 分钟，移至旺火上收浓汤汁，装盘，撒上胡椒粉即成。

【制作关键】

焖的火候要掌握好，口味要求鲜咸，有蒜香，略带甜味，肉质要酥烂。

34.醋熘鳜鱼

鳜鱼，又称水底羊、桂花鱼、季花鱼，是“四大淡水名鱼”之一。肉多刺少，肉质洁白细嫩，熟制后呈“蒜瓣”状。中国自古食用鳜鱼。北魏郦道元《水经注》称“其头似羊，丰肉少骨，名水底羊”。唐人张志在《渔父》词中的“桃花流水鳜鱼肥”为传世名句。鳜鱼菜肴为筵上名撰。清代《调鼎集》上有批片炒、汆，切块烧、焖、冻，切丝烩，切丁拌，剔肉烩并作羹等菜式。

醋馏鳜鱼，香脆酸甜，骨酥肉嫩，是脍炙人口的扬州名菜。

【原料】

主料：鳜鱼 1 条（约重 1000 克）。

配料：韭黄段 100 克。

调料：葱 10 克，姜 10 克，蒜瓣 20 克，绍酒 50 克，醋 75 克，酱油 75 克，白糖 250 克，水淀粉 600 克，芝麻油 50 克，花生油 2000 克（约耗 250 克）。

【制法】

1.将鳜鱼去鳞、鳃，再从口部取出内脏，洗净。然后在鱼身两面剞成牡丹花刀。再用线扎紧鱼嘴，用刀将鱼头、鱼身拍松。

2.炒锅上火，倒入花生油，烧至五成热时，用左手提鱼尾，使鱼肉下挂成“牡丹花瓣”形。然后在其表面均匀地挂上一层淀粉糊。接着右手抓住鱼头，轻轻地将鱼放入油锅内，初炸至呈淡黄色时捞起，解去鱼嘴上的线，略凉后再将鱼放入七成热的油锅内炸至金黄色捞起。稍凉后，再放入八成热的油锅内炸至焦黄色，待鱼身浮上油面，出锅装盘，用干净的布将鱼掀松。

3.在鳜鱼重油的同时，另用炒锅上火，舀入花生油 100 克烧热，放入葱姜炸香，加酱油、绍酒、白糖和清水 500 克，烧沸后，用水淀粉勾芡，再淋入芝麻油、醋、韭黄段、熟花生油 50 克，制成糖醋卤汁。

4.在制卤的同时，另取炒锅上火，烧至锅底灼热时，舀入花生油 100 克，及时将卤汁倒入。将鱼和卤汁快速端到席面，趁热将卤汁浇在鱼身上，此时发出“吱吱”的响声，然后再用竹筷将鱼拆松，使卤汁充分地渗透到鱼肉内部即可。

【制作关键】

此菜要掌握好炸鱼时的油温及炸制时间的长短，保持外脆里嫩；其次是要两锅并用，在炸鱼的同时要制好卤汁，这样才能保持卤汁浇在鱼身上能发出“吱吱”的响声。

35.金腿脊梅炖腰酥

金腿脊梅炖腰酥是南京传统风味名菜。金腿即金华火腿；脊梅即猪里脊肉，俗称梅条肉；腰，即猪腰。此菜因几种原料经炖制后肉质酥烂而得名。成菜汤清汁醇，原汁原味，腿香、肉烂、腰酥，滋味醇浓鲜美，四季皆可食用。

【原料】

熟金华火腿 150—180 克，猪里脊肉 200—220 克，猪腰 4 只（约重 300 克），萝卜（约 500 克），黄酒 20 克，精盐 2—3 克，葱白段、姜片各 5 克。

【制法】

1.将熟火腿切成长约 5 厘米、宽约 2 厘米的块；里脊肉切成比火腿稍大的块。将猪腰的外膜撕去，在两面直剞 4—5 刀。萝卜去皮，削成核桃大小的圆球 12 个。

2.锅放清水上火烧沸，投入里脊肉、猪腰，烫去血污，捞入冷水中浸泡。接着将里脊肉、猪腰和火腿及葱白段、姜片放入砂锅内，加清水置旺火上烧沸，撇去浮沫，置小火上炖约 1 个半小时。随后捞起猪腰，切成约 0.8 厘米厚的片，仍放回锅内。

3.将萝卜球放沸水锅内烫一下，捞入砂锅，加精盐、绍酒，再改上旺火炖沸，至萝卜球成熟即成。

36.樱桃肉

樱桃肉，为苏州传统名菜，因其形、色似樱桃，故名。此菜源于《桐桥倚棹录》记载的“ 果子肉 ”的一种做法。后经厨师改进，由小块肉改成整方块肉剞花刀，调以红曲水烹制，色艳红，形整而块粒似樱桃，肉酥烂入口即化，咸中带甜，肥而不腻。此菜宜于春未夏初食用。

【原料】

猪五花方肉 1 块（约重 600 克），嫩豆苗 150 克，精制油 25 克，绍酒 40 克，精盐 12—13 克，冰糖 60—70 克，红曲水 25 克，葱结 15 克，姜片 8 克，味精 1 克。

【制法】

1.方肉刮清洗净，肉皮朝上，用刀直剞 1.3 厘米见方的小块。刀深过第一层精肉；再翻过，在精肉面刻 3 刀，深至第二层精肉。放入锅内，放冷水。用旺火烧沸，焖至肉刚熟取出洗净。

2.锅中放垫，加肉汤，放入肉块（皮朝下），加葱结、姜片、绍酒、红曲水、盐 11 克、冰糖 30 克，用旺火烧沸上色。盖锅盖用小火焖约 1 小时，至肉酥烂，再用旺火，加冰糖续烧，收稠卤汁。去葱姜，去掉肋骨，放在长腰盘中央，皮朝上，浇上原卤汁。

3.旺火热锅，加精制油烧热，放入豆苗，加盐 1 克煸炒至翠绿色；入味精炒和，起锅拼在肉两旁成绿叶状。

【制作关键】

1.剞肉时，刀深要一致，匀落，保持形美，便于入味；刀太浅，肉皮一面不能翻成樱桃状，太深则会使肉散架失形。

2.焖烧须用小火以使肉烂入味；糖分两次放。第二次放旨在收稠卤汁，色泽更亮，达到“ 甜出头、咸收口 ”的要求。

37.荷叶粉蒸肉

姑苏池塘多植荷蕖，荷叶田田。民间早就用荷叶增添菜肴香味。北宋蔡宽夫在其所著诗活中写道：“吴中作，多就溪池中莲叶包为之，后数日取食，比瓶中气味者特妙”。荷叶粉蒸肉便是由此逐渐演变而来。猪肉和米粉掺和，滋味互相渗透，肥而不腻，荷叶添香、添色，诱发食欲。

【原料】

猪五花肉 500 克，鲜荷叶 2 大张，麻油 30 克，绍酒 25 克，酱油 70 克，白糖 35 克，粳米 100 克，桂皮、茴香 10 克，丁香 5 克，葱 10 克，姜 5 克，霜降酱 15 克。

【制法】

1.猪肉刮净，抽去肋骨，切成长约 8 厘米的肉块 10 块，放在碗中，加酱（塌细）、酱油、绍酒、糖、葱、姜、桂皮、茴香、丁香（一半）拌匀，浸渍约半小时。

2.粳米加香料入锅炒至色黄，去香料，米碾成粗粉。

3.将肉中的香料、葱、姜拣出，拌上米粉，皮朝下置碗中，葱、姜、香料放在上边，用旺火蒸约 3 小时至肉酥烂，去葱、姜及香料。

4.将鲜荷叶划成 10 张，在开水中泡一下，冷水过凉，毛面朝上置案板上，将出宠的肉逐块放上，滴上麻油，包成 10 包装盘，再上笼快蒸至荷叶香透出即成。

【制作关键】

1.荷叶要选洁净完整的，并批去背面老筋，再入沸水锅烫洗。

2.炒米火不可太旺，防止发焦；碾成的粉不能细，以免发粘。

3.必须趁肉热包荷叶，续蒸汽要大，时间不宜长，以免荷叶发黄。

38.糟扣肉

江南民间喜用香糟做菜，菜肴糟香扑鼻，口味珍美，而且菜式多变，逐渐闻名。清《调鼎集》中载有“糟肉”、“冷糟肉”、“糟蒸肉”、“糟烧肉”、“糟拌肉”等数款以肉为主料的糟菜。糟扣肉，是常州冬令、初春的应时名肴，制法独特，以色泽酱红，酥烂入味，肥而不腻，糟香异常百受到顾客青睐。

【原料】

猪五花肉 1 长方块（约重 500 克），香糟 125 克，蜜枣 10 颗，酱油 100 克，白糖 70 克，绍酒 120 克，葱 15 克，姜片 15 克，猪肉汤 200 克。

【制法】

1.猪肉刮净，洗清。置冷水锅中，煮至肉中血水出尽，捞出；将猪皮朝下放入有竹算垫底的砂锅中，加绍酒、葱（打成结）、酱油、自糖、姜、猎肉汤；香糟斩匀同蜜枣一起放入纱布上，扎成袋放入砂锅内，用圆盘压盖，再盖上砂锅盖。用中火烧沸，再用小火焖约 30 分钟，取出肉，凉透。

2.将肉切成长约 10 厘米、厚约 1 厘米的片，皮朝下扣入碗内，放上香糟袋。肉汤收至浓稠，浇入碗内，用玻璃纸封住碗口，上笼蒸约 1 小时，取出香糟袋，将肉翻扣在盘中即成。

【制作关键】

1.制作此菜必须选用五花肉，且不可过肥。

2.肉必须凉透后再切片，不使形损。

3.香糟斩细，便于溶入汤中；调料须一次加准；扣入碗内应排齐，并用玻璃纸封口，以防笼水溢入。4.此菜焖、蒸复合，焖在于上色、入味；蒸为了酥烂、成形。因此，需掌握火候。

39.蜜汁火方

蜜汁火方是苏州传统名菜。可见诸于清《桐桥倚棹录》。美食家袁枚在苏州品尝过一次，盛赞此菜：“其香隔户便至，甘鲜异常。此后不能再遇此尤物矣”（《随园食单》）。此菜，微黄透明，肉烂莲香糯，蜜香芬芳，汁甜如蜜，火腿鲜醇。

【原料】

熟金华火腿中峰 500 克，通心莲 50 克，冰糖 125 克，白糖 40—50 克，松子仁 25 克，情汤 90 克，水淀粉 30 克。

【制法】

1.火腿精肉面剞小方块，深度至肥膘 1/2 为止，皮朝下放入碗中，加清水（以淹没为度）上笼蒸约 2 小时 30 分，拔去咸味；通心莲蒸酥。

2.取出火腿放入碗中，加冰糖、清汤，上笼蒸约 1 小时，再放入莲芯续蒸 30 分钟，取出复入盘中（皮朝上）；汤汁滗入锅中，加松子仁、白糖、水淀粉烧稠卤汁，浇在火方上即成。

【制作关键】

1.蜜汁之前，必须先将火腿咸味拔淡。

2.此菜为火功菜，应长时间蒸烂，方可味入肉烂。

3.火腿甜制，别具风味，掌握用糖量。

40.烂糊

烂糊又名烂糊肉丝，即白菜烧肉丝，为江南民间家常菜。成菜看似不热，吃则烫唇，酥烂鲜肥，入口即化，故被俗称烂糊，成为冬令时菜。

【原料】

黄芽菜 1200 克，猪前腿肉丝 250 克，精盐 7 克，黄酒 10 克，猪肉汤约 200 克，味精 4 克，葱椒、湿淀粉适量，熟猪油 150 克。

【制法】

1.将黄芽菜（大白菜）洗净，菜叶和菜梗分开，切成约 6 厘米长的细丝，菜叶稍宽一些。

2.炒锅置旺火上，舀入熟猪油 75 克，放入肉丝拨散，加黄酒炒至断生，随加猪肉汤烧沸，移至小火烧至八成烂。接着将锅上旺火，放入白菜梗，加精盐 4 克，烧 15 分钟后，再加入菜叶丝和精盐 3 克，烧 30 分钟。烧时要注意翻拌均匀，加味精，用湿淀粉勾芡，浇熟猪油 75 克及葱椒，轻轻翻拌，起锅装碗即成。

【制作关键】

葱椒为葱叶切成极细的末加绍酒调制而成。制作此菜关键是要烧到味，要达到烫、鲜、烂的程度。此菜虽为家常菜，上筵席亦颇受欢迎。

41.烩鱼香肉圆

鱼香肉圆是南通市桃李菜馆特级厨师马树仁的创新菜。选用猪里脊肉、熟肥膘斩茸制圆，然后调成鱼香味成菜。特点是细嫩腴美，富有弹性，自问世以来，深受欢迎。

【原料】

猪里脊肉 150 克，熟猪肥膘 40 克，蟹粉 50 克，笋片 50 克，熟火腿片 50 克，菠菜梗 20 克，香菜叶 10 克，水发木耳 25 克，鸡蛋 1 个，姜末 25 克，葱段 20 克，葱姜汁水 50 克，泡辣椒 25 克，绍酒 25 克，精盐 10 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1.5 克，肉汤 150 克，苏打粉 1 克，水淀粉 40 克，熟猪油 75 克。

【制法】

1.将猪里脊肉和熟猪肥膘分别斩成茸，放入盆中，加葱姜汁水和清水调成稀糊状再将精盐 4 克放入搅打，使肉茸逐渐粘稠成厚糊状，再加入鸡蛋清、水淀粉 25 克、苏打粉继续搅打至上劲成缔。

2.炒锅上火，放入清水，烧至五成热，将肉缔挤成丸子入锅，烧至近沸时，用小火养透捞出入清水中漂去浮沫，浸在清水中待用。

3.炒锅继续上火烧热，放入熟猪油，烧至五成热，入泡辣椒、姜末、葱段，煸出香味时放入蟹粉、笋片、熟火腿片、木耳、菠菜梗，略炒，加入肉汤，倒入肉圆，加绍酒、精盐 6 克、味精，烧沸，用水淀粉 15 克勾芡，出锅装盘，撒上胡椒粉，放上香菜叶即成。

【制作关键】

1.调制肉缔时要控制好用水量，多了，形态不饱满，不易定型；少了口感变老。

2.丸子挤入锅中后，忌大沸，否则丸子易被冲击变形，应保持似沸非沸，养透为好。

42.淡菜皱纹肉

淡菜皱纹肉是在江苏民间传统佳肴“ 虎皮肉 ”的基础上改进而成的一道名菜。是将经初步熟处理的猪肉，下高温油锅汆炸，使肉皮发泡膨松，排出部分脂肪，再经走红、汽蒸，使肉皮色如琥璃，皮呈绉纹，肉质酥烂而不腻。加入淡菜合烹，使淡菜的鲜美滋味渗入肉内。成菜肉质酥烂异常，鲜腴干香，为猪肉菜中的上品之作。

【原料】

去骨带皮猪肋条肉 1 方块（约重 600 克），淡菜 12 枚（约 75 克），豌豆苗（或其它绿叶菜 400 克），酱油 80 克，绍酒 60 克，精盐 2 克，白糖 25 克，味精 2 克，葱结、姜片各 15 克，肉骨汤 400 克，湿淀粉适量，熟猪油（或植物油）1500 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将淡菜置保温桶内，加热水浸泡，使其涨发，随后去毛洗净。

2.将肉皮刮洗干净，置冷水锅中上火烧沸，取出洗净。再投入冷水锅中加葱结、姜片煮至六成熟时捞起。随后，将肉置另锅中，加骨汤、绍酒、酱油、白糖 20 克烧煮走红，至色呈赤红色时待用。（亦可适当加点红曲粉）

3.锅放油上旺火，至八成热时，将走红的猪肉皮朝下放入，盖上锅盖，炸至爆声消失时，将肉翻身再炸片刻，捞起沥油。

4.将炸过的方肉放入走红的汤锅内，上火煮至肉皮起皱纹，捞起晾凉。随后用刀将方肉改刀方块，再旋批成长条，卷成牡丹花形，放上淡菜，放上白糖，浇上红汤，上笼用旺火蒸约 15 分钟取出，遂将肉汤滗入锅中，取出淡菜。

接着将锅上火，放熟猪油 25 克，烧热后放入豌豆苗，加精盐、味精煸炒至熟，取 2/3 填入肉碗，将肉翻扣汤盘中，再将豌豆苗和淡莱围边。

5.将浇出的蒸肉卤汁倒入锅中，烧沸后放入味精，用湿淀粉勾薄芡，浇在肉面上即成。

【制作关键】

该菜猪肉经初步熟处理、走红、汽蒸几个加热过程的烹制，关键是火功要足，至肉质酥烂方可。口味要掌握在鲜咸中带微甜。

43.清炖蟹粉狮子头

清炖蟹粉狮子头为扬州传统名菜。选用三成肥、七成瘦的猪肉，配以螃蟹肉和黄加绍酒细切粗斩，制成肉圆，下垫青菜心焖制而成。因形大而圆，犹如狮子头而得名。其特点是：醇香扑鼻，口感肥嫩爽口，味道鲜美，开人食欲。

【原料】

主料：净猪肋条肉（肥三成、瘦七成）800 克。

配料：蟹肉 125 克，蟹黄 50 克，青菜心 125 克，虾子 1 克，猪肉汤 350 克，大青菜叶 10 片。

调料：绍酒 50 克，精盐 15 克，葱姜汁水 300 克，干淀粉 25 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1.将猪肋条肉细切粗斩成石榴粒状，然后放入盆内，加葱姜汁、蟹肉、虾子 0.5 克、精盐 7.5 克、绍酒、干淀粉搅拌上劲。选用 7 厘米长的青菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。

2.炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 40 克，放入青菜心煸至翠绿色，加虾子 0.5 克、精盐 7.5 克，猪肉汤烧沸离火。取砂锅 1 只，用熟猪油 10 克，擦抹锅底，再将菜心排入，倒入肉汤，置中火上烧沸。将搅拌好的肉分成十份。逐份放在手掌中，用双手来回翻转成光滑的肉圆，逐个放在菜心上，再将蟹黄分嵌在每只肉圆上，上盖青菜叶盖上锅盖。烧沸后移微火焖约 2 小时左右，上桌时揭去青菜叶。

【制作关键】

此菜肥瘦肉的比例，冬季为 7：3，夏季一般为 5：5，春秋季一般为 6:4。关键是制肉馅及炖制的火候。

44.冰糖扒蹄

冰糖扒蹄选用带皮猪前时，采用炖的烹调方法精制而成。此菜色泽红亮，皮肉酥烂，甜中微咸，肥而不腻。因含有丰富的胶质蛋白和弹性蛋白，故被视为美容佳肴。

【原料】

主料：带皮猪前时 1 只（约重 2250 克）。

配料：豌豆苗或菠菜 500 克。

调料：冰糖 250 克，白糖 15 克，绍酒 25 克，饴糖 10 克，酱油 15 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱段 25 克，姜片 15 克，花生油 1000 克（约耗 25 克）。

【制法】

1.肘子镊去残毛，放入清水内刮洗干净，然后放入开水内煮至四成熟时，剔去骨头修齐。在肉的一面剞上十字刀纹，深至肉皮。在肉皮表面抹一层饴糖晾干后，放入七至八成热的花生油中炸至金红色时捞出。

2.豌豆苗或菠菜择洗干净。白糖入锅炒至起泡发红，加少许水烧沸成糖色。

3.砂锅内垫入竹箅子，肘子（皮朝下）放入加进葱姜、绍酒、冰糖、糖色、酱油、精盐、清水（没过肘子），上火烧开，撇去浮沫，改用小火上焖约两小时左右至酥烂。待汤汁已变稠时，加入味精调味，两手提起竹箅子，把肘子翻扣在盘内，锅内的汤汁用火略收浓浇在肘子上。另将豌豆苗或菠菜清炒后围在肘子四周即成。

【制作关键】

此菜焖制的时间要长，火要小，以保持形整而酥烂。其次是冰糖的用量要适中，过多则甜腻，过少又味淡。

45.翡翠蹄筋

此菜选用半油发猪蹄筋配以绿色瓜蔬制作而成，故称为翡翠蹄筋。色呈半透明，汤汁稠浓，味道鲜美醇和，口感韧软滑糯，为江苏传统名菜。

【原料】

主料：干猪蹄筋 100 克。

配料：丝瓜 250 克，熟火腿片 70 克。

调料：虾子 1.5 克，精盐 3 克，鸡汤 250 克，水淀粉 30 克，熟猎油 500 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将干猪蹄筋和冷油一起入锅，用小火或微火慢慢加热，保持三成热油温，经 30 至 40 分钟，悟至收缩透明，内部水分排尽后捞出（不可焐至蹄筋表面有气泡产生）。用碱水洗净，投入热水锅中，反复焖焐 10 小时左右，使蹄筋涨发至恢复到原来体积，内部发软后，盛入容器中，加入碱水，发至原体积的 2—3 倍时，捞出放清水中，反复漂洗，去净碱味即为半油发蹄筋。

2.将蹄筋切成 6 厘米左右的段，丝瓜去皮切去两头，剖成两片，挖去瓜瓤，洗净切成长约 4 厘米、宽约 1 厘米的条。

3.将锅上火，舀入熟猪油，烧至四成热时放入丝瓜条过油至碧绿色，出锅沥油。炒锅再上火，放入鸡汤、蹄筋、火腿片、虾子、熟猪油 50 克，烧至蹄筋软糯，再加精盐、丝瓜烧沸后用水淀粉勾芡，起锅盛入盘内即成。

【制作关键】

此菜关键是蹄筋要发好。

46.百花酒焖肉

百花酒焖肉是镇江传统风味名菜，以镇江名酒——百花酒为主要调料制成的一道美味佳肴。

百花酒距今已有百余年历史。早在 19 世纪中期就盛销南洋群岛、港澳地区及欧美等国家。获 1908 年巴拿马赛会国际金质奖章，1909 年又获南佯劝业会金牌奖。清朝时，镇江地方官以百花酒作为“贡品”奉献皇帝，又名“贡酒”，颇负盛名。就连当年镇江在京的会馆也借其名而称为“百花会馆”。

百花酒酒性温和，具有香、甜、苦、辣、醇五大特点，含有多种氨基酸和易为人体吸收的葡萄糖等，具有补益功效。因而，以百花酒焖制而成的肉酒香浓郁，肉酥入味，甜咸可口，肥而不腻，食之别具风味。

【原料】

去骨带皮猪肋条肉 1 方块（约重 1000—1200 克），葱段 20 克，姜片 10 克，百花酒 400—500 克，精盐 2 克，酱油 50 克，白糖 50 克。

【制法】

1.将猪肋条肉刮洗干净，用洁布吸去水后，用烤叉插入肉块，皮面朝下，在火上烤至皮色焦黄，离火抽去烤叉，把肉入温水中浸软，刮去皮上焦污并洗净。然后，用刀修去边角，切成大小一致的肉块共 12 块，在每块肉皮上剖上花刀。

2.将葱段、姜片放入垫有竹箅砂锅内，把肉块皮朝上排齐入锅，加百花酒、白糖、精盐，置旺火上烧沸，撇去浮沫，加酱油，加盖，用微火焖约 1.5—2 小时至酥烂，再用旺火收浓汤汁即成。

47.清炖兔子

清炖兔子是广泛流传于徐州邳州一带的民间风味菜。兔肉甘凉味美，营养丰富，是一种“美容肉”。“清炖兔子”保持兔肉的原味，操作简便，但因其酥烂脱骨，鲜香肥嫩，风味独具而颇受广大食客的喜爱。

【原料】

净兔肉 600—800 克，净猪五花肉 150—200 克，水发香菇 20 克，熟冬笋 25 克，青菜心适量，精盐 15 克，绍酒 40 克，味精 1 克，葱姜各 10 克，蒜泥 30 克，花椒 3 克，白胡椒粉 1 克，鸡清汤 1000—1200 克，芝麻油 5 克。

【制法】

1.将兔肉洗净，切成 4 厘米见方的块，用清水浸泡 4 小时（其间换水两次），捞出沥水后置盆内，加入精盐 10 克、绍酒 10 克、葱姜各 5 克、花椒腌 4 小时，再用清水洗净。五花肉洗净，切成小丁。

2.将兔肉放入冷水锅中，烧沸后略焖（以出尽血水），捞出洗净沥水。

3.砂锅内放入兔肉块、猪肉丁、鸡清汤、葱姜各 5 克、绍酒 30 克，上火烧沸后撇去浮沫，加盖转小火炖至兔肉酥烂，拣去葱姜，加入香菇、冬笋片、菜心烧沸，放入味精、胡椒粉，淋入芝麻油即成。可配蒜泥蘸食，又是一番风味。

【制作关键】

此菜兔肉的血水尽量出净，猪肉丁亦可煸香后放入，无鸡清汤放清水、肉骨汤亦可。

48.金葱牛方

金葱牛方是南京地区冬令传统菜。选用小黄牛的肋脯肉加金葱，经小火长时间制而成。成品牛肉酥烂鲜美，卤汁稠粘入味。此法同样适用于鸡、鸭等原料。

【原料】

牛肋脯肉 1 方块（约重 1250 克），葱白段 400 克，冬笋片 80 克，绍酒 80 克，酱油 100 克，白糖 30 克，味精 1 克，姜片 10 克，丁香 5—8 粒，花生油 200 克，芝麻油 15 克。

【制法】

1.将牛肋脯肉置清水锅内，上火煮至 8 成熟，取出洗净，晾凉。随后在肉两面剞上刀纹，用酱油抹在牛脯肉两面上色。

2.将锅置旺火上烧热，放入花生油约 100 克，烧至五成热时，放入牛脯肉，煎至两面呈金黄色时，捞起。锅内再放花生油 50 克，投入葱白段，煸炸至色呈金黄色时，放入笋片、姜片、丁香、花生油、酱油、绍酒、白糖及牛肋脯，加清水约 1000 克，盖上锅盖，烧沸后移至小火上至肋脯肉酥烂（约 3 个小时），转至大火上，拣去丁香，加味精，淋入芝麻油收浓汤汁，起锅盛入盘中即成。

【制作特点】

此菜是火功菜，火要小，焖至酥烂为止。口味咸中带鲜，金葱香味浓郁，喜吃甜者，糖可适当多放些。

49.常熟叫化鸡

叫化鸡，又名“ 黄泥煨鸡 ”。相传，明末清初，常熟虞山之麓一叫化子偶得 1 只鸡，苦于无炊具、调料，欲食难烹，遂将鸡粗粗加工，连毛涂上泥巴，置火堆中煨烤成熟，食之，味不同异常。此法后经厨师不断改进，风味更佳，名声不胜而走。

此菜应选用头小体大、肥壮细嫩的三黄鸡（黄嘴、黄脚、黄毛）煨烤。

【原料】

光嫩母鸡 1 只（约重 1500 克），猪肉丁 100 克，火腿丁 25 克，鸡肫丁 50 克，水发开洋 15 克，水发香菇丁 25 克，熟猪油 30 克，绍酒 100 克，精盐 5 克，酱油 100 克，白糖 25 克，葱段 25 克，姜片 5 克，茴香 5 克，丁香 4 粒，鲜荷叶 2 张，豆腐衣 2 张，猪网油 200 克，酒坛泥 3000 克，高温玻璃纸 1 张，包装纸 1 张，香菜、甜面酱各 1 小碟，麻油 30 克。

【制法】

1.鸡翅右下开小洞，挖去内脏，洗净滤去水。用酱油 90 克、精盐 4 克、糖 20 克、酒 75 克、丁香、茴香、葱姜调和，将鸡浸渍 30 分钟。

2.旺火热锅，加猪油 30 克，入肉、肫丁等辅料炒透，加酒、酱油、盐、糖、少量汤炒和，取出塞入鸡脯中，将鸡头屈转塞入洞中，两腋各放 1 粒丁香夹住，用猎网油紧包鸡身，豆腐衣洒清水回软后，再包上，先用荷叶 1 张包住，再用玻璃纸包，外面再包上 1 张荷叶，用细绳扎紧。

3.酒坛泥加水及盐捣粘，将鸡放在泥中涂匀，再用包装纸包裹成叫化鸡生坯。

4.将生坯放入烤箱内，烤约 3 小时，取出，去泥、荷叶、豆腐衣等，散开网油，将鸡腹朝上，淋麻油，跟香菜、甜面酱各 1 碟上席。

【制作关键】

1.包裹鸡时周身都须扎紧；荷叶包前，先在沸水中略烫，以使其回软易包。

2.黄泥必须打紧实，以防加热时开裂。烤前，在泥上戳几个小孔，避免烤时热汽外冲，使泥层开裂或脱落；须掌握烤制温度，先用高温烤约 40 分钟，再用适中的温度烤 1 小时 30 分钟，然后改用低温烤，保证肉酥烂而外包的泥不干裂。

50.栗子黄焖鸡

栗子黄焖鸡，是在苏州传统菜“黄焖鸡”（《桐桥倚棹录》）和“栗子炒鸡”（《随园食单》）两款菜的基础上发展而来的。它与“黄焖着甲”、“黄焖鳗”并称为苏州松鹤楼莱馆的三大黄焖名肴。

板栗，是我国栽培最早的果树之一。《诗经》就有“树之榛栗”的诗句，《吕氏春秋》则有“果之美者有冀山之栗”的记载。板栗具有益气厚肠胃的功效。食法颇多，与鸡烹调，香味扑鼻，两味相合，相得益彰，秋冬佳肴。

【原料】

净肥嫩母鸡 500 克，板栗子 250 克，水发冬菇 50 克，冬笋 75 克，熟猪油 100 克，麻油 10 克，绍酒 40 克，精盐 6 克，酱油 30 克，白糖 30 克，葱 10 克，姜 5 克，水淀粉 10 克。

【制法】

1.鸡斩成 5 厘米见方的块，入沸水略氽，取出洗净，置碗中。

2.板栗一切为二，在沸水中烧熟，取出剥壳去衣，放在碗中待用。

3.笋切斜刀块，香菇一切为二，放入碗中待用。

4.旺火热锅，加猪油 90 克，待油热，入葱姜熬香，放入鸡块，炒透，加酒盖锅焖透。再加酱油、盐、糖、鸡汤烧沸，转小火焖至五成烂，放入香菇、冬笋、栗子，加盖续焖至酥烂，去葱、姜，转旺火收稠，离火，取出香菇、笋放在碗底。鸡块皮朝下排齐入碗，放入栗子，合入盘中。原汤放回火上，加水淀粉至汁浓，加麻油、猪油搅匀出锅，浇在鸡面上即成。

【制作关键】

1.选肥母鸡，其油多，皮黄。

2.酱油用量不能多，保持色泽棕黄。

3.因鸡要焖至酥烂，加热时间长，故辅料及栗子在鸡五成烂时放入同烧。

51.母油船鸭

素有“水乡泽国”之美称的姑苏，河街联毗并行，小桥流水人家，恬情幽雅，城外有虎丘、灵岩、上方、太湖诸胜。泛舟夜游之风自唐代白居易开凿“七里山塘”及修筑白公堤开始，至康熙、乾隆时期形成了风格独特的船莱、船点。正如清·顾禄《桐桥倚棹录》中所描写的，”杯著肴馔，靡不精洁”，“酒茗肴馔，任客所指”。母油船鸭，便是其中的佼佼者，体现了船菜原味醇厚、原香浓郁、肥而不腻、淡而不薄、清而不寡、酥烂脱骨而不失其形的特色。后经厨师不断改进，色香味形更佳。

【原料】

肥光鸭 1 只（约重 2000 克），芡实 30 克，净上白元米 25 克，净莲芯 25 克，净白果 50 克，净栗子 50 克，水发香菇 25 克，净笋 40 克，净冬菇 3 只，净鸭肫 40 克，猪肉 80 克，白汤 2000 克，母油（上等酱油）150 克，白糖 25 克，精盐 6 克，绍酒 80 克，葱 60 克，姜 10 克，熟猪油 50 克，麻油 10 克，猪骨 500 克，猪皮肥膘 100 克。

【制法】

1.光鸭除去骨，保持原形；冷水洗净后，在沸水中略烫，去掉污物及血水，割去骚尾。

2.鸭肫、香菇、栗子、猪肉、笋切成丁，同莲芯、芡实、白果、元米一起拌匀，成八宝馅心，填入鸭腹内，两翅夹住鸭颈，用细线扎紧。

3.将鸭、肥膘、猪骨置汤锅中煮至断生，取出洗净，放入衬有锅垫的砂锅内（腹朝下），肥膘及猪骨置上面，放葱 10 克、姜块；加入鸭原汤，加酒、母油、糖、盐调好口味，压盘加盖，用微火焐 3 小时左右至酥烂，去葱、姜及肥膘、猪骨，将鸭腹翻至朝上。取出锅底，去细线，用冬菇、笋点缀。

4.炒锅放油 50 克烧热，投入葱 50 克，俟葱黄起香，倒入砂锅内，再续焐 5 分钟。淋麻油即成。

【制作关键】

1.鸭出骨应小心，不可将皮戳破。

2.烫洗时要先烫肉面，再烫皮面，使肉质保持弹性。

3.馅料不宜过多，以免加热膨胀，撑破鸭身。

4.须用小火加热，调味料一次加准。

52.甫里鸭羹

甫里鸭羹系苏州传统名菜。唐代文学家陆龟蒙隐居故里吴县角直镇，自号江湖散人，甫里先生。隐居后，喜养鸭，常以鸭馔款待亲朋，其烹制的鸭羹，最受欢迎，不同凡俗，并冠以甫里，自享其乐，此菜名声亦随之隆起。

此菜选用上等辅料，精心烹调，汤汁浓稠如羹，浓肥鲜香，五色纷呈。

【原料】

光嫩鸭 1 只（约重 1500 克），带皮火腿 200 克，水发蹄筋 10 根，水发干贝 30 克，河虾米 25 克，鲜嫩笋 250 克，山药 250 克，水发香菇 25 克，鱼圆 10 只，荠菜 25 克，绍酒 50 克，精盐 6 克，葱 50 克，姜 25 克。

【制法】

1.取出鸭腹内肫、肝，去内脏，割去骚尾，洗净；山药煮熟去皮，与笋分别切成片，水发香菇去蒂，荠菜洗净，氽熟晾凉后切末。

2.将治净的鸭、肫、肝和火腿、猪蹄筋放入锅内加清水烧沸，撇去浮沫，捞出洗净，澄清原汤待用。

3.鸭（背朝上），与腕、肝、火腿、蹄筋一起放砂锅内，舀入原汤，加葱（打成结）、姜（拍碎），旺火烧沸，用小火烧至酥烂，去葱、姜，捞出各料晾凉，取下鸭肉，切成小长方块，火腿、肫、肝分切成片，蹄筋切成段。

4.水发干贝、河虾米及山药片、腕、肝、蹄筋铺入盛原汤的砂锅内，然后放入鸭块，加笋片、香菇、火腿、鱼圆，加绍酒、精盐，盖锅用旺火烧沸，用小火续焐至鸭肉酥烂，启盖，撒荠菜末上席。

【制作关键】

1.鸭肉一定要焐至酥烂，故须用小火长时间加热。

2.鸭及肫、肝、火腿初步加热后，原汤必须澄清，去浮沫；各料同烧原味浓厚。

53.苏州卤鸭

每年夏秋季，百年老店苏州松鹤楼菜馆便要推出它的招牌卤菜——卤鸭。卤鸭面亦随之应市。卤鸭制作讲究，必选用本地产、当年新肥鸭，现杀，现烹，当日供应，质量上乘。卤鸭，色泽鲜艳，皮呈枣红，鲜肥嫩酥，甜中带咸，卤香浓郁，为佐酒佳品。卤鸭面，是典型的“过桥”面，即面与鸭分别盛碗装盘，食时将鸭放入面中，颇具特色。

【原料】

新肥鸭 1 只（约重 2500 克），带皮猪肥膘 500 克，绍酒 50 克，精盐 70 克，红曲米粉 50 克，白糖 60 克，冰糖 70—80 克，酱油 30—40 克，桂皮 25 克，茴香 25 克，葱 25 克，姜 10 克，水淀粉 45 克，麻油 10 克。

【制法】

1.鸭宰杀治净，入锅，加水 1750 克，放入肥膘、红曲米粉、冰糖、盐、酱油、桂皮、茴香、葱（打成结）、姜（拍碎），用旺火烧沸后，加酒，压盘加盖用小火烧约 1 小时。将鸭翻身，再用小火续烧 30 分钟，取出冷透，斩成条块制刀面装盘。

2.在原锅中取出卤汁 750 克，用绢筛滤去杂质成净卤，置一净锅中，加酱油少许及白糖，在旺火上烧沸。加水淀粉搅和，冷透后加麻油 10 克搅匀，浇在鸭面上。

【制作关键】

1.制作卤鸭必须新鸭；口味偏甜。

2.烹烧时用旺火烧沸，小火长焖，使锅中呈微沸状。

3.装盘时须刀面整齐丰满。

4.卤汁以旺火收至稠浓，加糖可增加卤汁光泽，加水淀粉量要少，否则汁太厚不宜渗入鸭中。

54.盐水鸭

南京鸭馔名扬四方。盐水鸭为南京传统名菜，至今已有一千多年的历史。早在元朝时期，盐水鸭已是南京享有盛名的食品，此菜选料讲究，以金秋桂花飘香时节江宁湖熟镇所产鸭子为上品，故有桂花鸭之美称。制作工艺严格，有盐腌、复卤、吊坯、汤锅等工序，正如口诀所云“熟盐腌，清卤复，烘得干，焐得透，皮白肉红香味足”。

【原料】

主料：活肥仔鸭 1 只（约重 1500 克）。

调料：精盐 125 克，葱结 5 克，生姜 2 克，花椒 1 克，八角 1 克。

【制法】

1.鸭子宰杀，褪毛，斩去小翅和脚爪，在右翅窝下开约 6 厘米长的口子。从开口处拉出气管和食管，取出内脏，清水浸泡，洗净血污，沥干水分。

2.炒锅置于火上，放入精盐、花椒炒熟炒香后装入碗中，每只鸭子用热椒盐 75 克，从翅窝下刀口处填入鸭腹，晃匀。再用热椒盐 25 克擦遍鸭身。再用热椒盐 25 克，从鸭颈刀口处和鸭嘴塞入，然后将鸭放入缸内腌渍（夏季 1 小时，春秋 1 小时 30 分，冬季 2 小时），然后取出放入清卤缸中腌泡（夏季 1 小时，春秋季 3 小时，冬季 4 小时），然后取出挂在通风处吹干。用 4 寸长的空心芦柴管插入鸭子的肛门内，在翅窝下刀口处放入葱结 2.5 克，姜片 1 克，八角 0.5 克。

3.将汤锅置火上，放入清水 2500 克，烧沸，放入生姜 1 克、葱结 2.5 克，八角 0.5 克，改用微火，将鸭腿朝上，头朝下放入锅内，盖上锅盖焖约 20 分钟后，改中火待锅边起小泡时，揭并锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，复将其揿入汤中，使鸭腹内灌满热汤。如此反复 3—4 次后，再用微火焐约 20 分钟取出，抽会芦管，沥去汤汁，冷却后斩成块整齐地装入盘中即成。

55.香酥鸭

香酥鸭是扬州地方名菜。鸭子经调味品腌渍，再上笼蒸至熟烂，最后经油炸而成。此菜色泽红亮，口感皮脆肉酥。以葱白、甜面酱、番前酱佐食，味更丰富。

【原料】

主料：光鸭 1 只（重约 1750 克）。

调料：花椒 2.5 克，姜片 15 克，葱白段 25 克，精盐 50 克，绍酒 50 克，饴糖 25 克，甜面酱一小碟，番茄酱一小碟，葱结 10 克，花生油 1500 克（约耗 150 克）。

【制法】

1.将光鸭取出嗉囊、气管、食管，由右腋下夹窝处用刀划开一条 8 厘米长的口子，取出内脏，洗净。用花椒、精盐擦遍鸭子全身（先内后外，腿肉面和脯肉面反复多擦几次），然后将鸭脯朝下放入盆中，将余下的花椒、精盐均匀撒在鸭身上。腌约 2 小时后取出，将鸭胸骨用力揿断，以免蒸后顶破鸭皮。

2.将鸭放入盘内，加绍酒、葱结、姜片上笼。用旺火蒸至酥烂时出笼，倒出鸭肚中汤汁，晾干水分后用饴糖抹遍鸭身。

3.炒锅上火，放入花生油，烧至七、八成热时，将鸭子入锅炸至金红色，捞出沥油，然后改放入盘中摆成鸭形。四周盘边放上葱白段（亦可划成“兰花葱”或“灯笼葱”），上桌时带甜面酱、番茄酱蘸食。

56。云林鹅

倪云林，名瓒，工诗、善画，为元末四大家之一。所著《云林堂饮食制度集）中载有“烧鹅”，制法独特。清人袁枚在《随园食单》一书中对此菜极为推崇，并给名“云林鹅”，称“不但鹅烂如泥，汤亦鲜美”。现为苏锡地区的名菜。

【原料】

光净新鹅 1 只（约 1750 克重），精盐 20 克，葱椒 5 克，葱白头 400 克，蜂蜜 25 克，福珍酒 50 克，绍酒 750 克，荷叶夹 20 只。

【制法】

1.用福珍酒、盐、葱椒在鹅身内外擦匀，置 1 小时左右，再用酒少许与蜂蜜调匀，在鹅身上抹匀。

2。将葱塞入鹅腹，填实。

3.砂锅内放竹箅。鹅腹朝下放置，加清水 750 克及酒（以不碰到鹅身为度），用高温玻璃纸封口，盖锅盖，用极微弱的火烹烧，时烧时停，不使锅内激剧沸腾。约 2 小时后停烧，略炯片刻，揭盖启纸，将鹅翻身，仍封口益锅，续烧约 1 小时至鹅肉酥烂，取出。鹅腹朝上置盘内，汤另装碗，随荷叶夹一同上席。

此菜异香扑鼻，酥烂脱骨，卤汁鲜美。

【制作关键】

1.福珍酒为江苏常熟虞山酿造的一种酒，琥珀色，香气馥郁，酒度为 15；荷叶夹，为酵面制成的荷叶状的饼，夹菜同食别具风味。

2.煮烧时，火一定要小，时烧时停不可操之过急。因新鹅皮肉较嫩，若火过急，则鹅皮易迸裂，影响此菜质量。

57.锅油鸡

锅油鸡，为常熟王四酒家于本世纪初创制的名菜。王四酒家，始创于清光绪年间（1887 年），由本地村民王四开设的一爿小酒店。以“油鸡白酒、山味野蔌”为特色，吸引八方来客。清末民初《闲话扬州》的作者易君左，畅游虞山之余品尝此菜后，以诗称赞，留下“江山最爱是人才，心自能空尚有亭。王四酒家风味好，黄鸡白酒嫩菠青”的佳诗。其后，丰子恺、傅抱石、周瘦鹃等名人亦为该店题诗作画，使之名声日噪，今已成为誉满海内外的著名菜馆。

此菜选本地产“三黄”母鸡，经独特的烹制方法制成，具有色泽金黄油亮，皮肥肉腴，香气芬芳的特点。此菜宜大批烹制。

【原料】

活嫩母鸡 1 只（约重 1750 克〕，绍酒 250 克，精盐 50 克，葱 100 克，姜块 75 克，玉果 15 克，桂皮 15 克，八角 10 克，小茴香 10 克，山奈（中药材）10 克，姜黄（中药香料）5 克，菜油 2000 克。

【制法】

1.鸡宰杀治净。入沸水锅中煮 5 分钟，捞出洗净。

2.炒锅烧热，放入玉果、桂皮、小茴香、山奈、姜黄略炒起香，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入口，放入深砂锅内。

3.菜油熬熟，待凉后倒入内有香料袋的砂锅中，加清水 1500 克，再加酒、盐、葱（打成结）、姜块（拍碎），置火上烧成油卤。将鸡放入油卤中，用圆盘压住鸡身，加盖用中火烧沸后，再用微火焖约 1 小时，取出，冷后斩块装盘，淋油鸡卤。

【制作关键】

1.烟法，是指原料放入沸油卤中，微火恒温加热使之成熟的一种烹调方法。油在此还起保温作用。

2.菜油须熬熟，以去油腥味；香料不可多用，煸炒使香味溢散。

3.制卤时火力较大，以使油、水充分混合；入鸡加热火须微小，以使鸡肉酥嫩而不渣。

58.凤裙争鲜

凤裙争鲜选用甲鱼裙边、鱼翅、凤翼精制而成。成菜裙边爽滑，凤翼肥厚，鱼翅软糯，口味醇鲜，味美形佳，营养丰富。

【原料】

甲鱼裙边 400 克，鸡翅 12 个（取翅根一节），水发鱼翅 300 克、葱结、姜片各 10 克，绍酒 10 克，精盐 6 克，鸡汤 500 克，白胡椒粉、湿淀粉、味精、猪油各适量。

【制法】

1.甲鱼裙边、水发鱼翅分装两碗，分别加葱结、姜片各 5 克、绍酒 5 克、精盐 2 克、鸡汤 100 克上笼蒸约 1 小时。

2.鸡翅放清水锅内，煮沸后用小火焖熟，捞起晾凉，拆去翅骨，取翅根一节并修齐。随后将鱼翅酿入鸡翅内。接着将鸡翅排入碗内，加鸡汤 100 克、精盐 1 克复上笼蒸 20 分钟。

3。将锅上火烧热，放入熟猪油 50 克，舀入鸡汤 100 克，加精盐 1 克、味精少许，倒入蒸好的裙边，煮沸后勾薄芡，拌匀装在腰盘的两端，撒上白胡椒粉。

接着将蒸好的鸡翅原汤滗入锅内，另加鸡汤 100 克勾薄芡，鸡翅翻扣在腰盘中间，浇上卤汁即成。鸡翅与裙边之间用黄瓜边或绿叶菜隔开、点缀。

59.清蒸鸭饺

清蒸鸭饺系金坛市名菜，因鸭块形似饺而得名。相传已有 80 多年的历史。

此菜原汁原味，味鲜醇，鸭肥嫩，用筷子一拨即骨肉分离，汤色清澈见底，碗面浮有金黄色鸭油。进餐时每人一碗，入口滚烫，回味无穷。

【原料】

活鸭 1 只（约重 2500 克），酱油 10 克，绍酒 30 克，冰糖 10 克，八角 1 克，葱结 10 克，姜片 15 克，精盐 5 克。

【制法】

1，将活鸭宰杀治净。锅放清水、鸭子，上火煮沸后捞起，用清水洗净。

2.将锅置火上，放人鸭子、酱油、绍酒、冰糖、八角、姜片、葱结、精盐，旺火烧沸，改用小火煮至五、六成熟时，将鸭取出，切成约 70 克重的长方块，把鸭翅、鸭脯、鸭腿等搭配好，分置于 8 个碗内。接着将原汤撇沫后，分别加到各碗中，再放入蒸笼内，以中火蒸熟，即可食用。

【制作关键】

此菜蒸制火功一定要足，既要鸭子形整，不散，又要做到筷子一拨即能骨肉分离。最宜数鸭并做，这样味更浓一些。

60.松子鸡

松子鸡是京剧艺术大师梅兰芳故乡泰州市的传统风味名菜。选用市郊农民饲养的一种矮脚母鸡精制而成。1956 年，梅兰芳大师回故乡演出时，品尝松子鸡后，赞不绝口。

此菜鸡肉味道鲜美，酥烂无骨，松子香脆，风味别具。泰州名厨纪元制作此莱颇具特色。

【原料】

活矮脚母鸡 1 只（约重 1500—2000 克），净猪肋条肉 250 克，松于仁 8 克，绍酒 20 克，酱油 120 克，白糖 60 克，葱、姜各 10 克，鸡清汤 800 克，芝麻油 15 克，熟猪油 750 克（约耗 50 克），湿淀粉适量。

【制法】

1.将鸡宰杀治净，取腿肉、脯肉，在肉面剞上十字花刀。猪肋条肉洗净，斩成肉末，放碗内加绍酒 10 克、酱油 20 克、白糖 5 克、湿淀粉适量拌和，均摊在鸡肉面上，并用刀轻轻排斩，使其粘合，再嵌上松子仁。

2.将锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至六成热时，将鸡块下锅略炸，用漏勺捞起。砂锅内放上竹垫、鸡块，加入鸡清汤、酱油、白糖、葱、姜，上小火煨至酥烂，捞起改刀，保持原形装入盘中。

3.将锅上火，舀入熟猪油 25 克及原汤汁烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，将卤汁浇在上面即成。

此菜亦可在煨至酥烂时，捞起改刀，仍保持原形排入砂锅，上火再烧一下，不需装盘、浇汁，直接食用，以保持风味。关键是煨的火功要足，达到酥烂为好。

61.春笋白拌鸡

春笋白拌鸡是南京传统名菜，已有一百多年的历史。此菜笋嫩清香，鸡肉鲜美，既可佐酒，又很下饭，为春令时菜。

【原料】

仔母鸡 1 只（重约 1000 克），春笋 500 克，绍酒 10 克，精盐 1 克，酱油 50 克，白糖 10 克，醋 15 克，味精 1 克，葱结 5 克，姜片 5 克，肉清汤 1250 克，芝麻油 25 克。

【制法】

1.将鸡宰杀，煺毛、去内脏，洗净后，放入肉清汤中，加绍酒、姜片、葱结，煮至八成熟时捞出，取其肉批成 5 厘米长、3.5 厘米宽的薄片。春笋去皮、老根，放入汤中煮熟，捞出切成 3.5 厘米长、1 厘米宽的薄片。

2.将酱袖、醋、芝麻油、味精、精盐、白糖和在一起，调成卤汁待用。

3.将肉清汤烧沸，倒入笋片烫 3 分钟，捞出沥去水分，再倒入鸡片烫 1 分钟，捞出沥水。

4.趁热用卤汁拌匀笋片并放入盘中。然后将鸡片放在笋片上，浇上卤汁即成。

【制作关键】

1.为了使鸡片整齐不碎，可待鸡肉晾凉后再批。

2.靠近竹笋根部，应顶丝切片，这样可使笋片更嫩。

62.三丝炒鸽松

三丝炒鸽松是扬州秋、冬之际传统风味菜肴，需选用当年嫩鸽，取其脯肉，精工烹制而成。其特点是，鸽松滑嫩，三丝色泽各异，相互映衬，入口鲜嫩爽口。

【原料】

鸽脯肉 4 只（约重 300 克），葱丝 25 克，红辣椒丝 15 克，酱瓜丝 10 克，姜丝 10 克，鸡蛋清 1 只，干淀粉 5 克，精盐 2.5 克，酱油 30 克，白糖 5 克，醋 2.5 克，绍酒 10 克，水淀粉 10 克，熟猪油 3 帆克（约耗 100 克），芝麻油 30 克。

【制法】

1.将鸽脯肉放入清水中浸泡去血污洗净，然后用洁布吸干水分，切成米粒大的粒放入碗中，加入鸡蛋清、干淀粉、芝麻油 20 克拌匀上浆待用。

2.炒锅上火烧热后舀入熟猪油烧至 4 成热时，放入鸽肉松划油，待肉色变白即出锅倒入垫有纱布的漏勺中沥油。炒锅再上火舀入 25 克熟猪油，放入葱丝、红辣椒丝、酱瓜丝、姜丝煸炒，再放入绍酒、酱油、白糖烧沸，用水淀粉勾芡，然后放入鸽肉松翻锅，淋香醋，加芝麻油 10 克翻锅装盘即成。

【制作关键】

1.鸽肉切成米粒状，应先顺丝批成片，再切成丝，然后再斜切成米粒形。

2.浆要上得均匀有劲，锅要洗净烧热，鸽肉必须划散，而且不能过火。

63.炖家野

此菜是以淮阴的肥美山鸡与当年母鸡合炖而成，野鸡香酥，家鸡肥嫩，家野同烹，风味相济。大诗人苏东坡说：“百钱得一啜（chuò），新味时所嘉，烹前杂鸡骛，爪距漫槎（chá）牙”。淮阴名菜“炖家野”就是一品“鸡骛相杂，新味所嘉”的佳肴。

【原料】

仔母鸡 1 只（约重 1250 克），野鸡 1 只（约重 750 克），冬笋片 25 克，水发冬菇片 25 克，熟火腿片 25 克，淡菜 50 克，豌豆苗 10 克，绍酒 15 克，精盐 10 克，葱结 5 克，姜片 5 克，熟鸡油 50 克。

【制法】

1.将家鸡、野鸡分别宰杀，煺毛，取出内脏，留肫、肝，去肫皮、胆，洗净待用。淡菜用热水泡发开来，去掉杂物洗净。

2.将两鸡胸脯朝上，与腕、肝同放入垫有竹垫的砂锅内，放入清水淹没鸡身，放入绍酒、葱结、姜片，置旺火上烧开，撇去浮沫，改小火炖约 3 小时，待鸡酥烂，捞出肫、肝，切成片和淡菜一起放入砂锅内，加入熟鸡油，再炖约 15 分钟，取出竹垫，放入冬笋片、冬菇片、火腿片、精盐、豌豆苗，再置旺火上烧沸即成。

【制作关键】

1.淡英泡发后，洗涤动作要轻柔，防止破碎。

2.家鸡、野鸡均应背开去内脏，成菜时胸部朝上，形态丰满美观。

3.炖制时，水应一次加足，中途不宜加水，否则.口味、口感均有不良影响。

64.涟水鸡糕

涟水鸡糕是苏北涟水县的传统佳肴，已有百余年的历史。

【原料】

鸡脯肉 250 克，猪实肥膘肉 200 克，鳜鱼肉（或青鱼、白鱼肉）200 克，鸡蛋 10 个，水发虾米 30 克，青菜心少许，水发冬菇 40 克，绍酒 2 克，精盐 8 克，葱姜汁 10 克，豌豆粉 100 克，味精 3 克。

【制法】

1.将鸡脯肉、鳜鱼肉、猪肥膘肉用清水漂洗干净后，分别斩成细茸，一起放在盆中，放豌豆粉、鸡蛋清、葱姜汁、精盐 6 克、味精 2 克及适量的清水搅拌成糊，取 4/5 倒入抹过猪油的平盘中抹平。随后在剩余的糊内加入鸡蛋黄，搅匀后轻轻覆在盘内的鸡糊上，入笼蒸约 15 分钟至熟（注意火不能太大），取出冷透。

2.将鸡糕切成约 0.3 厘米厚的薄片，青菜心用水焯熟。

3.锅上火，舀入鸡清汤 500 克及水发虾米、冬菇、青菜心、精盐 2 克、味精 1 克，烧沸后放入鸡糕，再沸后勾薄芡，装碗即成。

【制作关键】

此菜的特点是鸡糕鲜、嫩，汤汁醇厚。关键是鸡糕的糊厚薄要掌握好，蒸时火不能太大。

65.富春鸡

富春鸡是扬州百年老店富春茶社的传统佳肴，是在白煮鸡的基础上创制而成。特点是色呈酱红，油光明亮，而且肉质酥香，易于消化。

【原料】

主料：活仔母鸡 1 只（重约 1250 克）。

配料：熟鸡蛋 3 只，冬笋片 50 克，水发冬菇 25 克。

调料：绍酒 25 克，精盐 4 克，酱油 25 克，白糖 10 克，葱段 50 克，姜片 15 克，芝麻油乃克，熟花生油 750 克（实耗 100 克）。

【制法】

1.将鸡宰杀，肋开取出内脏，洗净血污。把肫、肝洗净，同鸡一起放入水锅中，煮熟后捞出。

2.将炒锅上火，放入花生油烧至八成热时将鸡投入，炸至金黄色捞出。把鸡蛋放入，炸至表面起皱纹，葱炸成金黄色。

3.把鸡肫、肝、鸡蛋一同放入内有竹垫垫底的砂锅内，加入酱油、白糖、绍酒、姜片、葱段，放入清水没过鸡身，旺火烧沸，撇去浮沫，压上平圆盘，盖上砂锅盖，改小火焖约 1 个半小时离火。去掉竹垫和葱姜，捞出肫、肝切成片，把香菇、笋片相间的放在鸡身上，放入精盐，再将砂锅上火烧沸，淋芝麻油即成。

66.芙蓉鸡片

芙蓉鸡片是扬州名菜。它是以鸡茸和以发蛋调成“ 绵子 ”，在油锅中氽成柳叶片烹制而成。此菜白如芙蓉，饱满光润，鲜美滑爽。同样方法可制得芙蓉鱼片、芙蓉虾片。

【原料】

主料：鸡脯肉 150 克，鸡蛋清 3 只。

配料：生猪板油 25 克，熟火腿末 5 克，豌豆苗 25 克，水发冬菇片 10 克。

调料：绍酒 15 克，精盐 4 克，味精 2.5 克，葱姜汁 10 克，鸡清汤 100 克，水淀粉 10 克，熟猪油 1000 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将鸡脯肉、生板油分别斩成细茸，放入同一容器内，加绍酒 5 克，鸡清汤 50 克，精盐 1.5 克，搅拌上劲。将鸡蛋清搅打成发蛋后（打至蛋液完全起泡、筷子能立在其中不倒），倒入鸡茸内，加味精 1 克，再搅拌上劲成缔待用。

2.炒锅上火烧热，放入熟猪油，烧至二、三成热时，用手勺将“ 鸡缔 ”剜舀成柳叶片形入油锅内，慢慢加热，待鸡片养至浮起，呈白玉色时用漏勺捞出沥油。

3.炒锅留少许底油，置火上烧热，放入豌豆苗、冬菇片略煸炒。加绍酒 10 克，鸡清汤 50 克，精盐 1 克，味精 1.5 克，用水淀粉勾芡，放入芙蓉鸡片，淋明油，翻锅装盘，撒上火腿末即成。

【制作关键】

“ 鸡缔 ”要搅匀上劲，不能过稠或过稀；其次是手勺舀“ 鸡缔 ”成柳叶片时形状要整齐，油温要低，用油养熟。

67.金蹼仙裙

金蹼仙裙选用活甲鱼和鹅掌精心烹制而成。鹅掌与甲鱼均为烹饪原料中的上品。相传五代有位谦光和尚，不遵佛戒，时常餐荤饮酒，尤爱鹅掌与鳖裙，久食不厌，曾叹道：“但愿鹅生四掌，鳖留两袖”，为后人制馔留下了掌故。

该菜营养丰富，造型美观，口味鲜醇，为高档筵席佳品。

【原料】

活雄甲鱼 2 只（约重 1200—1500 克），鹅掌 16 只，熟火腿片 150 克，水发冬菇 1 片，精盐 2 克，绍酒 20 克，葱段 15 克，姜片 20 克，大蒜头 30 克，黑胡椒 10 粒，高汤约 200 克，水淀粉适量，植物油 50 克。

【制法】

1.将甲鱼宰杀，在沸水中烫一下，去膜及黑衣，剖腹去内脏及背壳。锅上火放油，煸葱段 5 克、姜片 10 克和蒜头后，放入甲鱼煸透。加绍酒 10 克焐炯片刻，取出洗净，折去四肢小骨，取下裙边改刀；鱼肉改成块。

接着将生鹅掌治净后入水锅，加葱段 5 克、姜片 5 克及绍酒 5 克，上火煮沸，改小火焖透，取出剔骨并洗净。

2，取碗一只，先将水发冬菇片垫在碗底，再依次排入火腿片、甲鱼裙边、甲鱼块，最后排上鹅掌，然后放入高汤、精盐、黑胡椒、绍酒 10 克及葱段、姜片各 5 克，用保鲜纸或平盘封口，上笼旺火蒸约 40 分钟。

3.将碗出笼，拣去葱段、姜片，把汤滗入锅中，甲鱼翻扣在盘内。锅上火，将原汁烧沸，用水淀粉勾薄芡，浇在菜上即成。

【制作关键】

甲鱼和鹅掌要处理好，甲鱼的黑衣要去净，鹅掌要焖透。

68.清炖鸡孚

清炖鸡孚是南京传统名菜。特点：用料讲究，工艺精湛，制作精细，汤汁清澄，色泽洁白，入口酥烂，醇厚味美。

【原料】

主料：去骨鸡腿肉 200 克，净猪肉（肥三瘦七）200 克。

配料：水发冬菇 50 克，鸡蛋清 4 只，火腿片 30 克。

调料：精盐 5 克，绍酒 15 克，葱末 3 克，姜米 5 克，干淀粉 30 克，鸡清汤 600 克，熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.猪肉斩成米粒状，放入碗内，加葱末、姜米、精盐 0.5 克拌匀。鸡腿肉皮朝下放在菜板上，轻轻排斩一遍（鸡皮不要斩断）。然后将肉茸均匀地平铺在鸡肉上，再用刀在肉茸上横竖交叉轻轻排斩几遍，使猪肉、鸡肉充分粘在一起，再将鸡肉改刀成边长 3.5 厘米的菱形块。

2.将鸡蛋清打成发蛋，加干淀粉调匀成蛋泡糊，然后将鸡肉茸块均匀裹上蛋泡糊。

3.炒锅上旺火烧热，舀入熟猪油烧至五成热时，将裹上蛋泡糊的鸡肉块分 3 次逐块放入炸约 1 分钟待外表稍起软壳，呈白色时用漏勺捞出沥油，然后再将其放入砂锅内，加鸡清汤、火腿片、绍酒、精盐 4.5 克，盖上锅盖置旺火上烧沸后，改微火焖约 25 分钟，待其酥烂，放入冬菇，再焖 5 分钟即可食用。

此菜所选鸡腿肉要肥嫩，不能太老；包裹蛋泡糊时要均匀，不能漏“馅”；炖时最好加鸡汤以提鲜，火不能大。

69.松子鸡卷

松子鸡卷是选用松子仁和鸡肉，融合入馔，成菜后，色泽乳白，两端红绿相衬，色彩鲜明，鲜嫩爽口，香留齿颊，并具有润肺滑肠等食疗保健作用。

【原料】

主料：生仔母鸡脯 200 克，松子仁 70 克。

配料：鸡蛋清 1 个，虾仁 50 克，熟火腿 5 克，绿菜叶 1 张。

调料：绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，干淀粉 15 克，鸡清汤 75 克，水淀粉 10 克，熟猪油 500 克（约耗 60 克）。

【制法】

1.将鸡脯肉批成长约 8 厘米、宽约 3.5 厘米的薄片 16 片。虾仁斩成茸放入碗内，加蛋清、味精 1 克、精盐 1.5 克、干淀粉、绍酒 5 克，搅拌成糊，然后分涂于鸡片上。再将松子仁分成 16 份，放在鸡片中心，然后逐个卷起。将切末的火腿、菜叶嵌在鸡卷两头。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将鸡卷逐个放入，用手勺轻轻推动，待鸡卷呈白色时，倒入漏勺沥油。

3.炒锅再上火，放入鸡汤，加味精 0.5 克、精盐 1.5 克烧沸，再放入绍酒 5 克，用水淀粉勾芡，然后将鸡卷入锅，淋入熟猪油 20 克，翻锅装盘即成。

70.豆苗山鸡片

此菜以鸡片配以豆苗炒制而成，色彩鲜艳分明，鲜香滑嫩。

山鸡又称野鸡，江淮一带适于野鸡的繁衍生长。其肉质细嫩，味鲜美胜于家鸡，肥而不腻，为山珍之一。豆苗又叫“豌豆苗”、“安豆苗”，味鲜色绿，为冬令佳蔬。豆苗配以山鸡合炒，可谓相映成辉。

【原料】

主料：野鸡脯肉 250 克。

配料：豌豆苗 50 克，冬笋片 50 克。

调料：鸡蛋清 1 个，绍酒 5 克，精盐 4 克，酱油 25 克，白糖 8 克，味精 1.5 克，香醋 5 克，水淀粉 60 克，芝麻油 15 克，熟猪油 50 克，花生油 500 克。

【制法】

1.将野鸡脯肉筋膜剔去，批成柳叶形片，然后放入清水中漂洗丢掉血污，沥水，用洁布吸去表面水分，放入碗中，加精盐、鸡蛋清、水淀粉 10 克上浆，再加芝麻油拌和。

2.炒锅上火烧热，舀入花生油，烧至四成热时，放入野鸡片划油至白色时，出锅沥油。炒锅再上火，舀入少许油烧热，放入豆苗、笋片略煸，加绍酒、酱油、白糖、味精调味，用水淀粉勾芡，倒入野鸡片，烹入香醋，淋入芝麻油，翻锅装盘即成。

【制作关键】

山鸡片批的大小、厚薄要均匀，浆要上得好。

71.料烧鸭

始创于南京夫子庙附近华乐园菜馆的料烧鸭，是南京清真菜中一道风味独特的名菜。选用肥烤鸭最鲜嫩部位的下脯、小腹软裆及腿肉，片成片，辅以香菇、冬笋等配料烹制而成。其特点为色泽红润光亮，鸭油香味浓郁，甜中带酸，回味久长。

【原料】

主料：烤鸭肉 200 克。

配料：冬笋 100 克，香菇 25 克。

调料：精盐 1 克，酱油 10 克，白糖 12 克，香醋 10 克，味精 2 克，水淀粉 10 克，鸡清汤 50 克，熟鸭油 15 克，花生油 250 克（约耗 30 克）。

【制法】

1.将烤鸭肉顺丝批成长约 3.5 厘米、宽约 2 厘米、厚约 0.4 厘米的薄片。冬笋、香菇均切成较小的片。

2.炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入冬笋、香菇过油，然后出锅沥油。原锅置旺火上，放入笋片、香菇，加精盐、白糖、味精、酱油、鸡汤，烧沸，放入鸭片，颠翻几次，加香醋，用水淀粉勾芡，淋入熟鸭油翻锅装盘即成。

72.拆骨掌翅

鸡跖之美味早为世人所知。《淮南子》记“齐王好食鸡跖，一食数十”。唐《西阳杂俎》曰：“生鱼熊掌，孟氏所称；鸡厢猩唇，吕氏所尚。”

拆骨掌翅为江苏淮阴名菜，以鸡爪（跖）、鸡翅熟制后去骨再浇上鲜香卤汁而成。其特点是：选料讲究、制作精细、形态完整无骨，掌脆、翅肥，清爽鲜香，为下酒佳肴。

【原料】

主料：鸡爪 12 只，鸡翅膀 12 只。

配料：香菜叶 10 克。

调料：白酱油 50 克，香醋 1 克，白糖 3 克，味精 2 克，芝麻油 25 克。

【制法】

1.将鸡爪斩去爪尖和鸡翅一起放入开水中烫一下，捞出洗净后，放入锅中，舀入清水，没过鸡爪翅。烧沸后改小火焖约 30 分钟至熟，捞出冷却后，用手指剔去爪骨和翅骨（要求保持完整不碎），然后理齐切成约 2.5 厘米长，放入腰盘中，摆出鸡形，盘边放上香菜。

2.将白酱袖、香醋、味精、白糖一起放入碗中，调和成汁，浇在爪翅上，淋上麻油即成。

【制作关键】

此菜在煮鸡翅、爪时，以能去骨为度，不能煮过火；其次是在调味时可根据各人的口味增减调味品及用量，如喜吃辣者，可增用辣油。

73.蛋烧卖

蛋烧卖是南京“马祥兴”清真菜馆的四大名菜之一。它以虾肉作馅，用鸡蛋皮包成烧卖状，然后上笼蒸熟再浇上鲜汁。此菜特点是造型别致，色泽鲜艳，鲜嫩味美，富含营养。

【原料】

主料：鸡蛋 4 只，河虾仁 300 克。

配料：青菜末 5 克，红椒末 5 克。

调料：绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 0.5 克，葱末 5 克，鸡清汤 100 克，水淀粉 2 克，熟鸭油 50 克。

【制法】

1.虾仁漂洗干净，沥去水，取 250 克斩成米粒状，放入碗中。加精盐 2 克、味精 0.3 克、葱末、绍酒、熟鸭油 30 克，拌和成馅，分成 20 份。再将剩余虾仁 50 克斩成茸，放入碗内。

2.鸡蛋打入碗内，搅打至透成蛋液。把铁手勺置小火上烧热，用熟鸭油抹匀。用汤匙舀蛋液 1 匙，倒入勺内。手持勺柄晃转，烙成直径为 8 厘米的圆蛋皮（蛋皮不能完全干凝），随即在蛋皮中间放入虾馅 1 份，然后包成烧卖形，共做 20 个。然后在蛋皮合口处放上虾茸，点缀上红椒末、青菜末，上笼用旺火蒸约 10 分钟至熟取出。

3.炒锅置旺火上，放入鸡清汤，加精盐 1 克、味精 0.2 克调味烧沸。用水淀粉勾芡，淋入熟鸭油 15 克浇在蛋烧卖上即可食用。

74.文楼涨蛋

文楼涨蛋是淮安传统名菜，始创于百年老店——文楼。清同治八年（公元 1870 年）该店店主陈海仙继承明代涨蛋的经验，在炒蛋的基础上发展成涨蛋。此菜的特点是，金黄油润不结壳；膨松鲜嫩无糊斑，油而不腻有营养。

【原料】

主料：鸡蛋 8 个。

配料：猪肥膘肉 50 克。

调料：精盐 10 克，味精 0.5 克，虾子 5 克，葱白末 3 克，面包粉 10 克，鸡清汤 150 克，熟猪油 200 克（约耗 150 克）。

【制作】

1.打开鸡蛋，蛋清、蛋黄分碗盛放。蛋清打成发蛋，蛋黄搅匀待用。猪肥膘肉先切成细丝，再切成小粒，面包粉用鸡清汤泡开。

2.将发蛋、蛋黄、猪肥膘、葱末、面包粉一齐放入碗内，加入虾子、精盐、味精拌匀。

3.炒锅置中火上烧热，放入熟猪油 100 克，烧至四成热时，将蛋糊倒入锅内并用手勺推动。待蛋糊外层凝固时，加入熟猪油 50 克，晃动炒锅，并翻身，再放入熟猪油 10 克，不断晃动炒锅，待蛋膨胀时，即离火盖上锅盖，焖约 3 分钟左右，滗去余油即成。

【制作关键】

此菜在入锅“涨”的过程中，火要小，注意晃动锅，以免粘锅底。在出锅前一刻，火可稍大。

75.神仙蛋

神仙蛋为江苏溧阳名菜。相传很早以前，傈阳城内一绅士设家宴款待当地一些名人雅士，令家厨在菜中为每位客人煮只熟鸡蛋。家厨不慎将蛋壳煮破，恐主人间罪，便索性将每只蛋壳从一头磕开一小孔，取出蛋黄，填入猪肉馅，用淀粉封口后经蒸。炸、烧后上桌。主人一见甚为不悦，但宾客品尝后均感味道鲜美，均感惊奇，齐声赞好，问及菜名，主人这才转怒为喜，家厨答曰：“ 此菜乃八仙所食，名叫‘ 神仙蛋 ’。 ”此菜由此得名。

【原料】

鸡蛋 12 个，猪腿肉（肥瘦各半）200 克，绍酒 20 克，精盐 6 克，白酱油 30 克，白糖 20 克，味精 2 克，姜未 10 克，鸡汤 200 克，湿淀粉适量，熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将鸡蛋置冷水锅里，煮至蛋白凝固而蛋黄尚未完全凝固时，捞起鸡蛋用冷水浸凉。随后将每只鸡蛋壳的上端磕开，挖一小孔，将蛋黄扒出。

2.将猪腿肉洗净剁成茸，加精盐 3 克、味精 1 克、白糖 10 克、绍酒 10 克、白酱油 15 克和姜未调匀成馅，分别酿人 12 个蛋内，用湿淀粉封住各蛋的开口处，上笼蒸熟，剥去蛋壳。

3.将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至七成热时，将蛋倒入，炸至蛋白面上起泡呈金黄色时，将锅中油倒去复上火，舀入鸡清汤，加白酱油 15 克、精盐 3 克、白糖 10 克、绍膺 10 克，沸后移小火上 10 分钟左右，再上中火，加味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入熟猪油，装盘即成。

【制作关键】

此菜鸡蛋软嫩，鲜咸略带甜味。取蛋黄时孔不能开大，以保持形态美观。

76.杏仁葛粉包

杏仁，芳香宜人，具有润肺脾、消积食、散滞气的作用，通常磨细后制作食品。我国南北朝时，有“杏酪粥”，就是用杏仁磨细成浆煮粥的。葛粉，系葛根加工而得，中药补品，具有强身益神的功效。杏仁葛粉包，是无锡名厨三十年创制的甜品名食。葛粉糯，花生香酥，粉包咬开，卤汁香甜肥润，溢散出杏仁和牛奶的香味。此菜既可用于筵席，亦可作为小吃。

【原料】

葛粉 400 克（约用 100 克），杏仁霜 15 克，去皮熟花生 100 克，熟猪肥膘 50 克，鲜牛奶 200 克，绵白糖 250 克，湿淀粉 50 克。

【制法】

1.花生米碾成末，熟猎肥膘切细，与绵白糖 50 克一起揉匀，搓成黄豆状圆粒，成形后放入内有葛粉的匾中，晃动匾，让圆粒沾上一层葛粉取出放入漏勺。

2.锅加清水烧沸，将盛着圆粒的漏勺放入沸水中略烫取出，倒入葛粉匾中，迅速晃动，使圆粒再沾上一层葛粉。按上述方法，再烫一下，再滚上一层葛粉，放入沸水锅中。烧沸后，移至小火上煮成小圆子（称“葛粉包”）。

3.炒锅置旺火上，加清水 400 克、绵白糖烧沸。牛奶、杏仁霜、湿淀粉一起放入碗中调匀，徐徐倒入锅中，用铁勺轻轻搅动成糖乳汁，至将沸滚时撇去浮沫，倒入汤碗中。然后用漏勺捞起浮于水面的粉包，沥去水，轻轻滑倒在汤碗中即成。

【制作关键】

1.杏仁霜不可多用；搓成的圆子大小一致。

2。做“葛粉包”时，火要旺，水要多，且一次放入量不宜太多，使葛粉迅速凝结包住馅心。成熟须用小火煮，以保证口感和成形。

3.淀粉用量要恰当，糖乳汁的厚薄才能适中。

77.酿枇杷

“树繁碧玉管，柯叠黄金丸”，这是古人对批粑树的赞美。我国栽培枇杷的历史悠久，据《周礼》记载，在周朝已作为珍品来栽培。苏州洞庭湖的东、西山素有“批把之乡”之美称。明代王世揪《学圃杂疏》中说：“枇杷出东洞庭者大。”著名的白沙批把就出在洞庭东山。“枇杷盛产于东山白沙村、纪果村一带，故有白沙批粑之称。”（《太湖备考》）白沙枇杷皮薄，肉白带黄，质细柔嫩，汁多味甜。

枇杷入撰以甜品为主，具有清肺、宁咳、润喉、和胃的作用。酿批把是甜菜名品，色呈鹅黄，一甜双味，甘美清香。

【原料】

自沙枇杷 20 只，精制细豆沙 80 克，糖猪油 50 克，松子仁 50 克，白糖 75 克，红樱桃 5 克，清水 150 克，湿淀粉 20 克，糖桂花 0.5 克。

【制法】

1.枇杷去皮、核和内膜，上端削平，平放在盘中；糖猪油切细，与细豆沙拌和，做成小圆子 20 只，分别酿入枇杷中，并各插 5 粒松子仁，顶部用红樱桃来点缀，成梅花形。

3.酿批粑上笼蒸 20 分钟左右，取出装盘；清水加糖熬透，加湿淀粉搅稠，放入糖桂花，搅匀浇在批把上即成。

【制作关键】

1.去皮、核时，切勿将批把弄碎，衣膜要脱尽。

2.蒸枇杷不宜用大汽，时间不能长，以避免蒸烂。

78.南荡鸡头肉

苏州市郊葑门黄天荡（南荡）以产鸡头著名，每年中秋前后应市。民间素有“南荡鸡头，大荡藕”之谚。清文人沈朝初《忆江南》中有词赞曰：“苏州好，荷水种鸡头，莹润每凝珠十斛，柔香偏爱乳盈匜，细剥小庭幽。”

鸡头，球形，紫红色，密生尖刺，形似鸡头，故名。内有圆形种仁，即芡实，俗称鸡头肉。表面棕红色，肉粉白色，清香、微甜。具有“补脾固肾、助气涩精”（《本草从新》）之功效。南荡鸡头肉，颗粒如珠，软糯香甜，汤清润喉，是苏州著名的小吃，亦作筵席甜品。

【原料】

鸡头肉 200 克，白砂糖 300 克，糖桂花 2 克。

【制法】

1.鸡头肉漂洗干净，放入砂锅内，舀入清水 750 克，烧沸，去沫，加白砂糖续烧约 1 分钟，离火。

2.汤碗内放糖桂花，将煮好的鸡头肉连汤倒入即成。

【制作关键】

1.煮鸡头肉不宜用铁锅，以防鸡头肉变色影响美观。

2.煮的时间不能久；亦可装小碗分食。

79.网油卷

网油卷是常州名菜。选用猪网油包上枣泥馅，经挂糊、油炸而成。成菜饱满滚圆，松软香甜，色泽金黄。

【原料】

枣泥馅 300—400 克，猪网油 1 大张，鸡蛋清 5 个，干淀粉 25 克，绵白糖 80 克，熟猪油 1500 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.将猪网油在温水里漂洗干净，晾干。改刀成长约 30 厘米、宽约 12 厘米的长方形 2 张。随后将枣泥分成两等份，搓成长圆条，顺长放在网油的一边，卷包成长圆条状后，切成 3 厘米的卷段。接着将鸡蛋清抽打成泡沫状，加入干淀粉，搅拌成蛋泡糊待用。

2.炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至五成热时，将锅离火，将网油卷段逐个裹上蛋泡糊（要圆而匀）入锅。然后将锅移至中火上，炸至米黄色时捞出，沥去油装盘，撒上白糖即成。

【制作关键】

制作此菜蛋泡糊要好，裹糊要圆而均匀，炸时要轻轻翻动，保持色泽均匀，出锅前油温要高一些，以免含油太多。

80.拔丝什锦山药

拔丝是甜菜的一种制作方法。要想做好拔丝菜，关键是糖熬得要恰到好处，其二是拔丝的原料要富于变化，增加风味。拔丝什锦山药以山药为主料，辅以多味果脯，其形、其味均称上品。

【原料】

山药 400 克，糯米粉 20 克，白糖 80 克，干淀粉适量，金桂、桃脯、樱桃脯、芒果脯、杏脯、蜜枣、青梅各 20 克，清油 1000 克。

【制法】

1.山药去皮上笼蒸熟，塌成细泥，加糯米粉拌和均匀。各式果脯切成细粒加少量冻猪油拌和成馅。随后将山药泥分成若干份，分别包入果脯馅，制成桂圆大小的圆子，滚上干淀粉。

2，炒锅上火，放油烧至六成热时，将山药圆放入锅中，炸至淡黄色、外皮起壳时捞起，沥油。在炸山药圆子的同时，另起炒锅，加少许油、白糖，炒至糖溶化呈淡黄色时，倒入山药圆，翻拌均匀，出锅装盘即成。

此菜色泽金黄，外脆内香，馅心味美；观之金丝缕缕，色、形俱佳。

81.藕粉圆子

藕粉圆子是江苏盐城的名菜。既是甜菜，又可作点心。要说其特点，费孝通副委员长的描述是最确切不过的了，“形如弹丸，娇嫩肥泽，色似一颗颗没有去壳的新鲜荔枝”，“入口着舌，甜而不腻，厚而不实，非浆非固，嚼及其核，桂香满口”。到了盐城，如不品尝此菜，则是一次遗憾。

【原料】

主料：纯藕粉 300 克。

配料：生新鲜猪板油 150 克，炒面粉 75 克，白芝麻 75 克，甜杏仁 5 克，松子仁 5 克，爪子仁 5 克，核桃仁 5 克，金桔饼 5 克。

调料：绵白糖 100 克，糖桂花 4 克。

【制法】

1.藕粉碾碎呈粉末状。猪板油撕去表面筋膜，切成小了状。金桔饼切成细末。

2.将芝麻、甜杏仁、松子仁、瓜子仁和核桃仁分别炒熟炒香，并碾碎成粉末状。

3.将猪板油、炒面粉、金桔饼、芝麻、甜杏仁、松子仁、瓜子仁、核桃仁等和到一起，加入绵白糖 75 克、糖桂花 2 克搓揉均匀成馅，然后入冰箱冷冻至硬。

4.取出冷冻的馅，改刀成条，再切成小剂，然后搓成略小于桂圆的圆球 30 个，并将其放入盛有藕粉的盆中滚上一层藕粉，取出。

5.锅中放入清水烧开，将已滚上一层藕粉的馅球 15 个放入铁丝漏勺中，然后连漏勺一起入开水烫 1 秒钟，迅速出锅沥水，接着倒入藕粉盆中均匀地滚上一层藕粉。再将其拿出放入漏勺中，再入开水中烫 2 秒钟，然后迅速出锅沥水，同上法再滚一层藕粉。将其直接下入开水锅里，用手勺轻轻推动，待其成熟浮出水面时，捞出放入冷水中待用。另 15 个馅球同上法滚好一起放入冷水中。

6.锅中换入清水 750 克，放入藕粉圆子，用中小火加热，待养透浮起时，加入绵白糖 25 克、桂花 2 克，待糖溶化时即可装碗食用。

82.蜜枣扒山药

此菜以蜜枣配以本地山药烹制而成。黑白相映，色彩典雅，油润香甜，并具有滋阴润肺、养血补气的保健功效。

【原料】

主料：本地山药 750 克，蜜枣 250 克。

调料：绵白糖 175 克，糖桂花 5 克，熟猪油 50 克，湿淀粉 50 克。

【制法】

1.将山药洗净煮熟，然后削去表皮。蜜枣用水略泡去核。碗内抹上熟猪油，将蜜枣排列在碗底，然后将山药顺长剖开，切成 7 厘米长的段并用刀拍松，整齐排列在蜜枣上（逐层撒上绵白糖）。然后浇上熟猪油，放入糖桂花 2.5 克。

2.将盛有蜜枣、山药的碗上笼蒸透，取出复扣在汤盘内。

3.炒锅上火，放入清水 200 克加绵白糖烧沸，用水淀粉勾芡，加糖桂花 2.5 克，起锅浇在蜜枣山药上即可食用。

83.八宝饭

八宝饭似菜似点，色彩鲜艳明快，绵糯香甜，油而不腻，营养丰富，是苏北传统甜食。

【原料】

主料：糯米 250 克。

配料：青梅 10 克，金桔饼 10 克，桂圆肉 10 克，蜜枣肉 10 克，水发莲子 10 克，水发百合于 10 克，红瓜 10 克，香橼条 10 克。

调料：绵白糖 150 克，糖桂花 2 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 100 克。

【制法】

1.将糯米淘洗干净，放入 60°C左右的温水中浸泡 30 分钟后捞出沥水，然后上笼蒸熟（笼屉上铺干净的纱布）取出。倒入盆内加绵白糖 100 克、熟猪油 90 克拌匀。将青梅、金桔饼、香橼条、红瓜切成丝待用。

2.碗内抹上熟猪油 10 克，然后将青梅、金桔饼、桂圆、蜜枣、莲子、百合、红瓜、香橼条在碗底摆成图案，再将甜饭放入碗内捺平，上笼蒸透取出，然后扣入汤盘中。

3.炒锅上火，放入清水 300 克，糖 50 克。糖桂花烧沸，用湿淀粉勾芡，起锅浇在八宝饭上即成。

84.蜜饯捶藕

蜜饯捶藕是选用老藕配以蜜饯果料，经蒸、油炸，再复蒸烹制而成。特点是软糯香甜，为扬州传统地方名菜。

【原料】

主料：老藕 1000 克。

配料：糯米 100 克，糖青梅丝 10 克，金桔饼丝 15 克，蜜枣丝 50 克，水发莲子 25 克。

调料：鸡蛋 3 个，干淀粉 60 克，水淀粉 20 克，白糖 200 克，蜂蜜 50 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克）。

【制法】

1.将藕洗净，削去两头（一头见孔，一头不见孔）。糯米淘洗干净，放入 60℃至 70℃的温水中浸泡 20 分钟，然后捞出沥水，并慢慢灌入藕孔内，不要灌得太紧，用刀背将藕孔敲合，然后放入锅中，加满清水，盖好锅盖。大火烧开后，改小火焖至酥烂取出，削去藕皮，再将藕顺长切成长宽 6 厘米、厚 1.5 厘米的块。2.将鸡蛋打开放入碗内，加干淀粉 50 克，调成蛋糊。将藕块裹上蛋糊，两面沾上干淀粉，用面杖反复捶扁至藕片酥松。3.炒锅上旺火，放入熟猪油，烧至六成热时，逐块放入藕片，炸至淡黄色捞出沥油，再横切成长条。

4.在碗内抹上熟猪油 20 克，将青梅丝、金桔饼丝、蜜枣丝、莲子排入碗底，再将藕条排入，放入白糖 100 克、熟猪油 75 克，上笼蒸 15 分钟取出，然后复扣盘内。炒锅上旺火，滗入盘内汤汁，放入清水 250 克，加白糖 100 克、蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡。然后浇在蜜饯捶藕上即成。

85.琥珀莲子

此菜用桂圆和湘莲制作而成，特点是色泽光亮，形如琥珀，桂圆软滑，莲子酥烂，口味香甜，并有开胃益脾、补虚长智的保健效果。

【原料】

主料：干莲子 100 克，桂圆 250 克。

配料：猪板油 100 克。

调料：冰糖 150 克，糖桂花 3 克，食碱 30 克。

【制法】

1.盆内放入沸水 500 克，加食碱 15 克。倒入莲子，用竹帚搅打去皮，沥去碱水。换沸水 750 克，加食碱 15 克，继续搅打，取出洗净，削去两头，捅去莲芯，再漂洗干净。

2.砂锅中放入清水 1000 克，倒入莲子，上中火烧沸，放入去膜的猪板油，盖上盖。改小火焖约 30 分钟，捞出莲子。

3.将桂圆剥壳去核，然后用一颗桂圆肉包一粒莲子，放入原汤锅内，加冰糖上中火烧沸，撇去浮沫，再改小火焖至酥烂（约需 1 小时），然后端离火口，拣去猪板油，倒入桂花卤即成。

86.桂花白果

桂花白果为扬州泰兴名菜，为秋令甜菜。其特点为白果色莹绿有光，香糯酥烂，不仅甜爽适口，而且有温肺益气、定喘止咳的食疗作用。

【原料】

主料：白果肉 300 克。

调料：白糖 200 克，糖桂花 5 克，水淀粉 40 克。

【制法】

1.将白果肉放入清水锅中，置中火上煮约 10 分钟，捞出去芯洗净。

2。将炒锅置旺火上，放入清水 750 克，烧沸后放入白果煮至酥烂，然后加入白糖，用水淀粉勾芡，撇去浮沫，装碗即成。

87.大煮干丝

大煮干丝为扬州传统名菜，由清代九丝汤和烫干丝发展而成。此菜因其色调清淡、口味清鲜、风格清雅而著称。有“清清谈淡质姿美，缕缕丝丝韵味长，水陆并陈融饮食，素荤合馔利荣康”之誉。

【原料】

主料：方豆腐干 400 克。

配料：熟鸡丝 50 克，虾仁 50 克，熟鸡肫片 25 克，熟鸡肝 25 克，熟火腿丝 10 克，冬笋丝 30 克，焯水的豌豆苗 10 克。

调料：虾子 3 克，精盐 6 克，白酱油 10 克，鸡清汤 450 克，熟猪油 80 克。

【制法】

1.选用黄豆制做的白色方豆腐干（方干要求质地细腻，压制紧密），先片成厚 0.15 厘米的薄片，再切成细丝，然后放入沸水中浸烫，用筷子轻轻翻动拨散，沥去水，再用沸水浸烫 2 次每次约两分钟捞出，用清水漂洗再沥干水分，即可去其黄泔水的苦味。

2.炒锅上旺火，舀入熟猪油 25 克。烧热，放入虾仁炒至乳白色，起锅盛入碗中。

3.锅中舀入鸡汤，放干丝。再将鸡丝、肫肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油 55 克置旺火上烧约 15 分钟。待汤浓厚时，加自酱油、精盐，盖上锅盖烧约 5 分钟离火，将干丝盛在盘中，然后将肫、肝、笋、豌豆苗分放在千丝的四周，上放火腿丝、虾仁即成。

【制作关键】

此菜豆腐干要好，切的要细，且要烫透，去尽黄泔味。煮时要透，不可缺虾子、猪油、高汤。

88.珍珠笋

珍珠笋即玉米灌浆之初，梗芯脆嫩，甘鲜如笋，籽粒宛如”珍珠”，故名。珍珠笋经焐油后，味极清脆，配以干贝之海味，可谓夏令时蔬佳肴。

【原料】

主料：嫩玉米芯 500 克，干贝 40 克。

配料：嫩丝瓜 15 克，熟火腿末 5 克，水发冬菇 20 克。

调料：鸡清汤 150 克，绍酒 10 克，精盐 6 克，味精 1 克，葱段 5 克，姜片 2.5 克，水淀粉 5 克，熟猪油 500 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将嫩玉米芯削去外皮，顺长剖成 4 条，丝瓜切成菱形块。

2.将干贝洗净放入碗中，加入鸡情汤、葱段、姜片、绍酒上笼蒸透至能捻成丝状，拣去葱姜。

3.炒锅上火，加入熟猪油，烧至 4 成热时，放入丝瓜块过油至碧绿时捞出沥油，然后再放入玉米芯条悟熟出锅。倒出锅中油上火，倒入蒸干贝的原汤，放入玉米芯条、冬菇，加入熟猪油 25 克烧透后，加入精盐、味精、丝瓜块烧沸后用水淀粉勾芡，装盘时将玉米芯、干贝放中间，丝瓜、冬菇围边，然后撒上火腿未即可食用。

89.开洋扒蒲菜

开洋又称“金钩”、“虾米”。蒲菜，系多年生草本植物蒲的根茎。淮安西南隅“天妃宫”产之蒲菜尤为肥美。它虽出自污泥，却洁白如玉而且鲜嫩清香。蒲菜盛产于春夏两季，最好莫过于春末夏初。开洋扒蒲菜为淮安时令佳肴，宫选用春末夏初的壮嫩蒲菜的根茎，配以上等的金钩虾米与鲜汁鸡汤精心烹制而成。食时纯嫩爽口，汤汁清鲜，清香四溢，形态整齐饱满。

【原料】

主料：净蒲菜 750 克。

配料：水发虾米 40 克。

调料：鸡清汤 1000 克，精盐 15 克，味精 1 克，葱段 8 克，姜片 8 克，水淀粉 8 克，熟猪油 75 克。

【制作】

1.蒲菜洗净，改刀成 10 厘米长的段。锅中放入鸡清汤 650 克，上旺火烧沸，将蒲菜投入烫至六成熟时，即捞出用清水洗净。

2.将炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，至六成热时放入蒲菜略煸，放入鸡清汤 175 克、精盐、味精烧至熟软时起锅。

3.将葱段、姜片放在扣碗内，放上虾米、蒲菜，整齐摆放碗中，加入鸡清汤 175 克，上笼蒸约 8 分钟取出。将汤汁滗入锅内，蒲菜复扣入盘中，拣去葱姜，然后将锅中原汤烧沸。用水淀粉勾芡，浇在蒲菜上即成。

此菜必须用熟猪油将蒲菜偏透，若用植物油代替则风味大减。

90.蟹黄豆腐

深秋初冬是螃蟹的肥美季节，其肉、黄极为鲜美。可整只蒸、煮剥食；也可以剔骨取肉，采用炒、煎、炸、爆；也可以制汤作羹、作馅、作丸。蟹黄豆腐就是取其肉、黄和嫩豆腐合烹的羹菜，此菜色泽浅黄淡雅，口感滑爽细嫩，鲜香诱人。

【原料】

主料：嫩豆腐 400 克。

配料：蟹黄 50 克，蟹肉 50 克，香菜末 15 克。

调料：葱花 5 克，姜米 5 克，绍酒 8 克，香醋 5 克，精盐 6 克，鸡汤 500 克，白胡椒粉 2 克，熟猪油 50 克，水淀粉 10 克，麻油 10 克。

【制法】

1.将豆腐改刀成 0.5 厘米见方的丁，然后放入开水中反复泡两次，每次 10 分钟，除去豆腐苦味。再用清水漂洗，然后沥去水分。

2；炒锅上火烧热，放入熟猪油烧至六成热时，入葱、姜炸香后，放入蟹黄、蟹肉煸炒，然后放入鸡汤、豆腐烧沸，加入绍酒、精盐、香醋调味。最后用水淀粉勾芡，淋入麻油，装碗后撒上胡椒粉和香菜末即成。

此菜豆腐要好，可丁，亦可成小薄片；须趁热食用，体现“热、烫、鲜”的特点。

91.拌马兰

苏州人喜食马兰。于初春马兰应市，采办回家，加麻油拌制，食之清凉明目。菜馆制作还要讲究一些，作冷菜佐酒。

马兰，俗称“马兰头”。菊科，多年生草本，叶互生。春天，陌上埂边、田头场旁，随处可见。马兰具有清热、凉血、解毒之功能，亦可入药。入馔食法颇多。拌马兰，色翠绿，清凉爽口，咸中带甜。

【原料】

净马兰头 500 克，金刚肚脐 50 克，精盐 8 克，味精 0.5 克，麻油 75 克，白糖 50 克，香豆腐干 30 克。

【制法】

1.马兰洗净，用沸水烫透，摊开冷却，挤干水，切末。香干切细粒，与马兰头末拌和。

2.金刚肚脐压细，同盐、味精、糖、麻油，放入马兰、香干末，拌匀即成。

【制作关键】

1.选用马兰嫩苗，焯水时速度要快，以免泛黄而影响色泽。

2.金刚肚脐，是由面粉、素油、糖芝麻等料制成的一种茶食点心；用于此菜可增香。

3.拌时应注意卫生。

92.蕈油

蕈，指塘蕈，亦称松蕈、学名松乳菇。夏秋季单生或群生于松林内地上，形成菌根。苏州木读尧峰山、常熟虞山之麓松林中所产蕈味最佳。其色褐、里肉洁白、爽、嫩、香、鲜。制成蕈油，既是佐酒妙品，其油又可用于拌食面条及各类凉菜，极为鲜美。可久存，故可作馈赠亲友的佳品。

【原料】

嫩塘蕈（净）500 克，菜油 250 克，酱油 5 克，精盐 10 克，白糖 15 克，姜片 5 克。

【制法】

1.选用铜钱大小的鲜嫩塘蕈，治净。先放盐水浸，再漂洗净，滤干。

2.旺火热锅，将菜油熬至无泊泡沫时，下姜片，锅离火，油待温时，下塘蕈及盐，并移小火续熬片刻捞出。待油沸，将锅端离火，油稍冷后再入塘蕈。如此反复数次，约需 10 分钟，直至水分完全散发掉。加糖、酱油再熬片刻，去姜片，起锅装入碗内即成。

【制作关键】

1.塘蕈品类较多，使用前应认真鉴别，防止毒蕈混入。

2.选料时，应选蕈面略小者；开足的塘蕈吃口不脆且老。

3.熬蕈油前，先将油熬透；一定要待油温时下蕈，否则蕈会变老；需经多次反复熬，才能将油内水分除去。

4.此菜久存、须隔绝空气放阴凉处。

93.鸡油菜心

苏州的青菜终年不断，尤以下霜后的青菜（俗称“ 小塘菜 ”）味最佳。其性状独特，株型矮直，叶柄与地面垂直，叶簇紧密，梗青叶绿，束腰，宛如少女细腰，故有“ 苏州青 ”之称。

鸡油菜心为苏州传统名菜，制作精致，造型如苏州工艺扇，青菜翠绿欲滴，火腿鲜红，鸡油澄黄明亮，软、糯、香、鲜并举，为一款荤素结合的佳肴。

【原料】

净鲜青菜心 12 棵（约 500 克），熟火腿 50 克，鸡清汤 250 克，熟猪油 500 克（约耗 30 克），熟鸡油 30 克，水淀粉 15 克，精盐 4 克。

【制法】

1.将菜心底部修成“ 鹦鹉嘴 ”；熟火腿切成薄片，排成扇形。

2.旺火热锅，加猪油烧至油温约 90°C热时，入菜心，至色呈碧绿即倒入漏勺。锅内加鸡清汤烧沸后，放入菜心，加盐烧约 3 分钟至菜心酥糯，加水淀粉收稠汤汁，出锅装盘。梗在外，排成扇形；熟火腿片略蒸，覆于菜叶，锅内汤汁加鸡油搅匀，浇在菜心和火腿上即成。

【制作关键】

1.菜底部刻削要美观，也使梗易熟。

2.油温不能高，以免菜枯萎。

94.三虾豆腐

三虾豆腐是吴县木读镇上石家饭店的名菜。三虾，是指以青虾出壳而得的虾仁、虾子、虾脑。三虾豆腐之所以有名，还得力于木渎灵岩山和尚制作的豆腐，其自净、细嫩与众不同，配上三虾，色、味尤佳。

【原料】

特制嫩豆腐 500 克，虾仁 75 克，虾子 1.25 克，虾脑 35 克，葱段 5 克，姜片 5 克，精盐 4—5 克，酱油 4 克，味精 1 克，糖少许，鲜汤 50 克，绍酒 10 克，干淀粉 6 克，湿淀粉 8 克，蛋清 10 克，色拉油 100 克（实耗约 50 克）。

【制法】

1.嫩豆腐去皮，切成 12 块（长方形）；虾仁漂清，沥干，加盐 1 克，蛋清、干淀粉搅上劲。

2.旺火热锅加入色拉油，烧至 100℃热时，入虾仁，拨散，加热至色白，倒入漏勺沥油；锅复置旺火上，入油 25 克。下葱段、姜片熬香捞出，将豆腐按 3×4 排列整齐地放入锅内，略煎片刻，加入虾子、虾脑、虾仁（豆腐面上），加绍酒加盖略焖，加入鲜汤、精盐、酱油、糖烧至汤汁稠时，入味精，淋湿淀粉，晃动锅，再淋少许油，脱入盘中即成。

此菜色呈淡黄，排列整齐，豆腐细嫩滑爽，味鲜适口，食时用汤匙舀。三虾豆腐是夏令佳肴。

【制作关键】

1.虾放在盛器中汰洗，从而取下虾子；摘下虾头，入沸水锅中氽熟，捞出，轻轻剥去，不要弄碎。2.豆腐去边皮，并整齐排放，烧时和出锅都要保持其形态完整。

3.加酱油量要少，目的是增色，加糖旨在起鲜。

95.天下第一菜

“ 天下第一菜 ” 系江苏传统风味名菜，原名 “ 鸡虾锅巴 ”。后因被陈果夫称为 “ 天下第一菜 ” 而闻名于世。

民国初年，无锡名厨刘俊英利用中西调料制成“ 鸡虾锅巴 ”，风味独特。1937 年元旦，陈果夫以此菜宴请部属，称其为 “ 天下第一菜 ”，被报界广为宣扬。数日后身价倍增，红极一时，于是名扬四海，流传下来。此菜色呈桔红，锅巴酥脆松香，鸡虾鲜嫩，酸甜适口，是色、香、味俱佳，颇有情趣的名菜。

【原料】

米饭锅巴 120 克，河虾仁 150—200 克，熟鸡丝 100 克，蕃茄酱 100—120 克，精盐 2 克，绍酒 20 克，白糖 50—60 克，味精 1 克，白醋 10 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 10 克，水淀粉 20—25 克，鸡汤 500 克，芝麻油 5 克，花生油 1000 克（约耗 50 克）。

【制法】

1.将河虾仁放入清水盆中，用手旋转去沙筋，漂洗干净，用漏勺捞起沥去水。置碗内，加精盐 0.5 克、鸡蛋清、绍酒 2 克及干淀粉搅和至上劲。

2.将锅置旺火上，舀入鸡清汤，放入虾仁、熟鸡丝、精盐、绍酒、白糖、味精、蕃茄酱烧沸，用水淀粉勾芡，再加白醋、麻油，制成卤汁（不宜过稠）。

3.在制卤同时，另起炒锅置旺火上，舀入花生油，至七成热时，将锅巴掰成小块入锅，炸至浮起发脆时，捞入碗中。与卤汁同时上桌，将卤汁倒在锅巴碗中即成。

【制作关键】

制此菜时锅巴要炸酥，卤汁酸甜味要适中，不能太稠，上桌浇卤汁时要发出很大的响声。改变原料和调味品，可制成 “ 三鲜锅巴 ” 等菜。

96.扬州蛋炒饭

扬州蛋炒饭的前身即《食经）中所记的“ 碎金饭 ”。相传隋扬帝巡视江都时，此菜随之传至扬州。蛋炒饭的特点是饭菜合一，点菜合一。制作前，先要煮出软硬适度、颗粒松散的米饭，以蛋炒之，如碎金闪烁，光润油亮，鲜美爽口，被形象地称为“ 金裹银 ”。扬州蛋炒饭已名扬海内外，在国外众多的中餐馆中，大多能见到这一扬州名品。

【原料】

主料：上白籼米饭 500 克，鸡蛋 5 个。

配料：水发海参 25 克，熟鸡脯肉 25 克，熟火腿肉 25 克，猪肉 20 克，水发干贝 12 克，上浆河虾仁 5 克，熟鸭腕半个，水发冬菇 12 克，冬笋 12 克，青豆 12 克。

调料：葱末 7 克，绍酒 7 克，精盐 15 克，鸡清汤 13 克，熟猪油 100 克。

【制法】

1.火腿、鸭肫、鸡脯肉、冬菇、冬笋、猎肉均切成略小于青豆的方丁，鸡蛋打入碗内，加精盐 10 克、葱末 3 克搅打均匀。

2.炒锅上火烧热，舀入熟猪油 35 克烧热，放入虾仁划油至成熟，捞出沥油，再放入海参、鸡肉、火腿、冬菇、冬笋、干贝、鸭肫、猪肉煸炒，加入绍酒、精盐 3 克、鸡清汤烧沸，盛入碗中作什锦浇头。

3.炒锅置火上，放入熟猪油 65 克，烧至五成热时，倒入蛋液炒散，加入米饭炒匀，倒入一半浇头，继续炒匀，将饭的 2/3 分装盛入小碗后，将余下的浇头和虾仁、青豆、葱末 5 克倒入锅内，同锅中余饭一同炒匀，盛放在碗内盖面即成。

【制作关键】

扬州蛋炒饭用油量要适中，米饭一定要炒透。

97.炖菜核

炖菜核是南京传统名菜。以“矮脚黄”青菜为主料烹制而成。“矮脚黄”以南京城西南隅万竹园种植的为最佳。特点是鲜嫩、肥香、无筋、梗白心黄，有“十月青菜赛羊肉”、“霜打青菜菜更甜”的美誉。此菜经精心烹制，菜心完整、鲜嫩、柔软，味美鲜香，汤醇味浓。

【原料】

主料：“矮脚黄”青菜心 1000 克。

配料：生鸡脯肉 50 克，火腿片 40 克，冬笋 30 克，水发冬菇 15 克，鸡蛋清半只。

调料：绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 0.5 克，干淀粉 3 克，鸡清汤 150 克，熟鸡油 150 克，熟猪油 750 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.生鸡脯肉切成长 5 厘米、宽 1 厘米的柳叶片，放入碗中，加蛋清、干淀粉上浆。青菜心洗净。菜头削成橄榄形，修成 10 厘米长，剖成十字刀纹。

2.炒锅上旺火上烧热，加入熟猪油烧至四成热时，将莱心放入，氽至菜叶嫩绿，菜梗微透明时，捞出沥油，然后将鸡片入锅划油，呈白色时出锅沥油。

3.将菜心在砂锅内顺序排齐，根向锅边，叶梢朝锅中心。将冬菇、冬笋片、火腿片、鸡脯肉片顺序排成圆形，覆盖在菜叶上。再放入精盐、绍酒、味精、鸡清汤置旺火上，烧开后随即移微火上炖约 15 分钟，淋入熟鸡油即可食用。

98.酿冬瓜

此菜是扬州传统工艺名菜。冬瓜既是盛器又是菜肴，瓜内盛入多种原料，多味渗透，相互复合，肥嫩清香，汁鲜味美，是夏令时菜。

由于冬瓜皮青肉白，表面光滑饱满，可配合宴席内容，雕以各种图形，如花卉、山水、动物、诗词等，变化多端，不仅是美味佳肴，同时还具有一定的艺术欣赏效果。

【原料】

主料：嫩小冬瓜 1 只，约重 500 克。

配料：猪板油丁 25 克，熟火腿 T25 克，熟鸡肉 T25 克，熟鸡肫丁 25 克，熟鸡肝丁 25 克，熟冬笋丁 25 克，水发冬菇片 15 克。

调料：虾子 2.5 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，鸡清汤 250 克，水淀粉 40 克，熟猪油 750 克（约耗 100 克）。

【制法】

1.冬瓜去蒂洗净。在瓜长的 2/3 处（即离瓜脐 2/3、瓜蒂 1/3）直切将其分成两部，靠蒂的一部作盖，靠脐的一部作盛器，然后再分别在两部雕上合乎宴席主题的图案。再挖去瓜瓤，然后一起放入沸水中烧至半熟，取出沥去水。

2.炒锅上旺火烧热，舀入熟猎油，烧至三成热时，放入冬瓜。移至小火上焖约 30 分钟，取出，倒去油。炒锅再置旺火上，舀入熟猪油 50 克，烧至六成热时，放入猪板油丁、火腿丁、鸡肉丁、鸡炖丁、鸡肝丁、冬笋丁、香菇片炒和，再舀入鸡清汤 100 克，加虾子 1 克、精盐 1.5 克，烧约 3 分钟，用水淀粉 15 克勾芡，颠翻起锅。然后酿入冬瓜中，盖上冬瓜盖，竖放入大碗中，加鸡清汤 150 克、虾子 1.5 克，上笼蒸约 30 分钟，取出。

3.将冬瓜放入汤盘中，把碗中的汤汁倒入炒锅，加精盐 1 克、味精烧沸，用水淀粉 25 克勾芡，起锅浇在冬瓜上即成。

99.荷花集锦炖

荷花集锦炖，也叫荷花什锦炖，为苏锡地区传统菜，多用于民间喜庆寿诞，为筵席中的“压轴菜”，故又称“满堂全福”、“金玉满堂”。

此菜以熟火腿、鳜鱼肉、鱼肚、香菇等 10 种荤、素料炖制而成。面上放有雕成齿形的熟鸡蛋，犹如朵朵荷花，造型美观，寓意吉祥。此菜原汁厚味，口味鲜美，是典型的江苏风味菜。

【原料】

熟鸡脯肉 120 克，熟虾茸蛋卷 100 克，熟火腿 150 克，熟冬笋片 150 克，净鳜鱼肉 80 克，净鸡肫 80 克，净猪腰 1 只，油发鱼肚（经水发）150 克，上浆虾仁 60 克，水发香菇 70 克，熟草鸡蛋 10 个，青菜心 2 棵，绍酒 40 克，精盐 10 克，葱花 5 克，葱姜汁水约 10 克，鸡清汤 1800 克，熟鸡油 50 克。

【制法】

1.将鱼肚洗净，挤去水。锅上火，放入鸡清汤 800 克、绍酒 10 克、精盐 1 克及鱼肚，烧沸后捞出，沥去汤，放入品锅中。鸡肫洗净，剞上菊花刀纹，猪腰刻上麦穗刀纹，并改刀，鳜鱼肉批成稍厚的片，香菇去蒂亦批成片，连同虾仁分别放人上面烧沸的鸡汤锅中汆熟，捞出沥汤。

2.将火腿 100 克、冬笋 100 克及虾茸蛋卷、鸡脯肉分别切成片，排成刀面，在品锅内的鱼肚上摆成“十”字形，成四等份，中间留有间隙，其间隙处整齐地摆满鸡肫花、猪腰花、鳜鱼片及香菇片。碗中加葱姜汁水、绍酒 20 克调和后，分别洒在肫花、腰花及鱼片上。接着将菜心洗净，剖成两爿，菜头朝里，放在衬料上。

3.将熟鸡蛋剥去壳，用小刀在鸡蛋的小头处雕刻成花瓣形，火腿 50 克、冬笋 50 克均切成花瓣形片，分别插入鸡蛋黄中，中间各放虾仁 6 克，撒上葱花成荷花蛋。用 1 个荷花蛋放在菜头中间，其余 9 个分别整齐地放在品锅周围，舀入鸡清汤 150 克，上笼蒸约 15 分钟，取出。

4.取锅置旺火上，舀入鸡清汤 850 克，加精盐、绍酒烧沸，撇去浮沫，徐徐倒入品锅中，淋入熟鸡油即成。

100.羊方藏鱼

鱼羊为鲜，羊方藏鱼乃用羊肉和鲫鱼合烹而成。相传由彭祖即铿首创。清康熙年间，状元李蟠品尝后即兴题联：“一簋（gui）鱼羊鲜撰解解解老饕之馋，调理大羊美羹试试试厨师之技”，至今仍为人熟知。

【原料】

鲜羊肉（肋脯）1 块（约重 1200 克），鲜鲫鱼 1 条（约重 400 克），精盐 15 克，绍酒 80 克，葱段 30 克，姜片 20 克，花椒 2 克，味精 1 克，芝麻油 5 克。

【制法】

1.将羊肉洗净置盆内，加绍酒 10 克、精盐 10 克、花椒 1 克、葱段 10 克、姜片 5 克搓抹在羊肉上，腌 6 小时（冬天约 12 小时）。下沸水锅焯水，捞起洗去浮沫。

鲫鱼治净，在鱼身两面剞上刀纹，下沸水锅一烫后，用刀轻刮去表面粘液，抹上精盐 1 克和绍酒 5 克。

2.用刀把羊肉从侧面剖开，将鱼藏入。

3.将锅置旺火上，将羊肉放入，放清水 2000 克，投入精盐 5 克、绍酒 65 克、姜片 15 克、葱段 20 克、花椒 1 克，烧沸后撇去浮沫。将锅移至小火上炖至酥烂，加味精装盘，淋芝麻油即成。

【制作关键】

此菜羊肉酥烂，鲜咸醇厚，尤为冬令进食。关键是火功要足。

101.鱼羊鲜

鱼羊为鲜。厨师巧用鱼和羊合烹，制成的鱼羊鲜，不失为一道美味佳肴。

【原料】

鲜鳜鱼 1 条（750—900 克），带皮熟羊肉 600 克，青菜心 10 棵，酱油 60 克，白糖 40 克，味精 2 克，精盐 2 克，葱结 10 克，姜片 10 克，胡椒粉适量。

【制法】

1.将鳜鱼治净，取下头尾。鱼肉切成长方块，带皮熟羊肉也切成长方块。

2.锅内放油上火，入葱、姜煸香，放入鳜鱼略煎，放入羊肉，加酱油、绍酒、精盐、黄酒、水少许，烧沸后用小火烧熟，加糖略焖，改用大火稠浓汤汁，放胡椒粉。将鳜鱼块垫底，羊肉皮朝上排在鱼身上，装上头、尾，浇上卤汁。

3.在烧羊肉同时，将青菜心加精盐、味精煸透，围在羊肉两侧即成。

此菜咸中带甜，鲜香醇厚，为冬令佳肴。若以带皮羊肉加鲫鱼，佐以精盐、葱、姜、绍酒、胡椒粉长时间白煨，其味亦美。

102.五味干丝

五味干丝是泰州传统风味小吃，距今已有 200 多年的历史。据地方史料记载，在清康熙年间，泰州的茶面馆即开始用豆腐干做烫于丝。袁枚在（随园食单）中记有：“ 将好腐干切丝极细，以虾籽秋油（酱油）拌之。 ”泰州的五味干丝配料多样，刀工精细，鲜嫩柔软，味正爽口，食之五味俱生，满口留香。南京市政协委员、书法家谢伯敏品尝此撰后，书赠“ 风味惊高座，清香快朵颐 ”的对联。

【原料】

白豆腐干 1 块（约重 125 克），嫩姜丝 20 克，肴肉丝 5 克，熟鸡肉丝 5 克，榨菜丝 5 克，熟笋丝 5 克，水发虾米 5 克，香菜 1 克，酱油 25 克，湖虾籽 1 克，绵白糖 5 克，芝麻油 20 克。

【制法】

1.将豆腐干平批成薄片（每块约 24—28 片），切成细丝，放入盆内，用沸水反复浸烫 3—4 次，直至绵软，无豆腥味后取出。

2.将干丝挤去水分，装入盘内，堆成慢头状，撒上虾子，把姜丝放在顶部，鸡丝、肴肉丝、榨菜丝、笋丝、虾米等围放在四周，把酱油、白糖放在一起和匀，沿盘边倒入，放上洗净的香菜段，淋上芝麻油即成。

此菜干丝要切细，需反复用沸水浸烫去豆腥味，调味要趁热进行，因干丝一冷即变硬，达不到绵软的要求。